

340 RECETTES POUR BEBE

A partir de 5 mois

Purée de légumes

120 g de carottes

120 g de navets

120 g de céleri rave

120g de pommes de terre

30 cl de lait infantile ou maternel

Purée jardinière

120 g de carottes

175 g de pommes de terre

120 g de brocolis

60 g de chou vert

30cl de lait infantile ou maternel

Purée de carottes aux lentilles et à la coriandre

350 g de carottes

170 g de pommes de terre

60 g de lentilles roses

1/2 cuillerée de coriandre en poudre

30 cl de lait maternel ou infantile

Purée de riz aux poivrons rouges

60 g de riz long grain

30 cl de lait infantile ou maternel

90 g de poivron rouge

90 g de courgette

60 g de céleri

Purée de carottes et de maïs à la dinde

180 g de pommes de terre

180 g de carottes

120 g de blanc de dinde désossé, sans peau (facultatif)

50 g de maïs

30 cl de lait infantile ou maternel

Purée de navets au poulet

350 g de navets

120 g de blanc de poulet désossé, sans peau (facultatif)

30 cl de lait maternel ou infantile

Mousseline au poulet et aux poireaux

120 g de blanc de poulet désossé, sans peau (facultatif)

60 g de poireaux

300 g de pommes de terre

30 cl de lait maternel ou infantile

Mousseline aux courgettes et au poisson

120 g de filet de truite (facultatif)

300 g de pommes de terre

180 g de courgettes

25 cl de lait maternel ou infantile

Mousseline au maïs et au poisson

100 g de cabillaud (facultatif)
350 g de pommes de terre
60 g de petits pois
2 cuillères à soupe de maïs
30 cl de lait maternel ou infantile

Purée de navets aux brocolis

230 g de navets
120 g de brocolis
30 cl de lait maternel ou infantile

LES RECETTES BEABA POUR LE BABY-COOK + RECETTES DE PETITS POTS

1. POTAGES

Dès 4 mois

- Potage poireaux pommes de terre

30g de poireaux
100g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson

- Potage tomates pommes de terre haricots verts

40g de tomates
50g de pommes de terre
40g de haricots verts
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

- Potage carotte oignons

100g de carottes
30g d'oignons
1 pincée de sel
Niveau 3
Garder l'eau de cuisson.

- Potage carottes pommes de terre navets

80g de carottes
80g de pommes de terre
40g de navets
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

- Consommé courgettes pommes de terre

150g de courgettes
50g de pommes de terre
1 pincée de gruyère râpé

1 pincée de sel

Niveau d'eau 3

Garder la moitié de l'eau de cuisson.

- Consommé tomates pommes de terre

150g de carottes
50g de pommes de terre
1 branche de persil
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson.

- Consommé carottes pommes de terre

150g de carottes
50g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson

- Velouté de courge

200g de courge
1 branche de persil
1 cuil à soupe de crème allégée
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Enlever toute l'eau de cuisson.

- Potage tomate haricots verts

Ingrédients :
40g de tomates
60g de pommes de terre
50g de haricots verts
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

Dès 6 mois

- Potage Parmentier

1 gros poireau bien blanc
1 petite pomme de terre
3 branches de cerfeuil
quelques grains de sel
25cl de lait
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.

- Velours d'endives

1 belle endive
1 pomme de terre
1/4 de citron
1 morceau de sucre
1 cuil à soupe de fromage blanc battu à 40% de matières grasses
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson puis ajouter le fromage blanc.
A partir de 9 mois, vous pouvez remplacer le fromage blanc par 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

- Soupe au potiron

100g de potiron
1 pomme de terre
2 branche de persil plat
20cl de lait
quelques grains de sel
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le lait en retirant le jus de cuisson.
De temps à autre, remplacez la pomme de terre par une demi-laitue ou 2 ou 3 feuilles de bettes (sans côtes).

- Soupe de courgette au parmesan

1 belle courgette
1 tomate
2 branches de persil plat
2 branches de cerfeuil
1 petite pincée de sel
1 cuil à soupe de semoule de blé fine (10g environ)
1 cuil à café de parmesan finement râpé
Epépinez la tomate.
Niveau d'eau 2
Mixer les légumes avec le jus de cuisson.

- Soupe à la tomate

1 belle tomate bien mûre
1 pomme de terre
2 feuilles de basilic
1 petite pincée de sel
1 cuil à soupe arasée de Maïzena
5g de beurre
Epépinez la tomate.
Niveau d'eau 3
Mixer les légumes avec le jus de cuisson. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau froide. Versez dans le bouillon et mixer à nouveau.
Pour une soupe encore plus nourrissante, remplacez l'eau de cuisson par du lait.

2. PUREES DE LEGUMES

Dès 4 mois

- Purée carottes pomme de terre navet

Ingrédients :
80g de carottes
70g de pommes de terre
50g de navets
1/2 cuillère à café d'huile d'olive
Niveau d'eau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter l'huile d'olive et mixer.

- Purée d'asperge

Ingrédients
100g de pommes de terre
100g d'asperges
50ml de lait de croissance
5g de beurre
Sel (avec modération)
Niveau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et le sel et mixer.

- Coulis de tomate

Ingrédients :
150g de tomates
2 feuilles de basilic
Sel (avec modération)
Niveau d'eau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le basilic et le sel et mixer.

- Petit pot carottes

200g Carottes (couper en petits dés)
Niveau d'eau 3
5g de beurre
Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

- Petit pot épinards

110g Epinards
90g pommes de terre
50ml de lait de croissance
5g de beurre
Niveau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajouter le lait de croissance et mixer.

- Petit pot haricots verts

80g Haricots verts
120g pommes de terre
5g de beurre
Niveau 3
Conserver la moitié de l'eau de cuisson.

Dès 5 mois

- Purée de pommes de terre à l'ancienne

250g de pommes de terre
1 pincée de sel
10cl de lait
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Mixer avec le lait sans mettre le jus de cuisson.

Dès 6 mois

- **moulinée de carottes et semoule**

75g Carottes
110g pommes de terre
15g semoule de blé dur (à cuire séparément)
20cl lait de suite
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter la semoule, le lait et mixer.

- **légumes du soleil et riz**

25g courgettes
15g tomates épépinées
25g carottes,
100g pommes de terre,
une lamelle d'oignons
5g aubergines
30g riz (cuit à part)
20cl de lait de suite
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

3. LEGUMES + VIANDE

Dès 6 mois

- **ratatouille veau pâtes**

45g tomates épépinées
40g courgettes
une lamelle d'oignon
10g aubergines
20g carotte
60g pommes de terre
15g de veau
10g pâtes pour bébé (à cuire séparément)
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, les pâtes et mixer.

- **printanière de légumes et jambon**

115g pommes de terre,
35g carottes
une lamelle d'oignons
15g haricots verts,
15g navets
15g jambon
25cl lait de suite
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le jambon, le lait et mixer.

- **parmentière du pêcheur**

185g pommes de terre
une lamelle d'oignons
25cl lait de suite
15g filet de colin (lieu)
5g beurre
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson, ajouter le lait, le beurre et mixer.

- **étuvée de haricots verts et dinde**

50g Haricots verts
20g carottes
115g pommes de terre
15g dinde
20cl lait de croissance

une lamelle d'oignon

Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson, ajoutez le lait et mixer.

- **Poulet jardinière de légumes**

15g de blanc de poulet
70g de carottes
70g de pommes de terre
45g de navets
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

- **Lapin chou-fleur**

15g de lapin
120g de chou-fleur
65g de pommes de terre
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson.

- **Boeuf carottes**

15g de steak
190g de carottes
1 lamelle d'oignon
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Couper le boeuf en tout petits dés. Garder l'eau de cuisson.

- **Couscous**

15g de poulet
5g de gigot d'agneau
20g de navets
50g de courgettes
50g de carottes
40g de tomate
30g de semoule (à faire cuire à part)
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié de l'eau de cuisson et ajouter la semoule puis mixer.

- **Petit pot carottes dindonneau**

60g carottes
125g pommes de terre
15g dindonneau
5g de beurre
Niveau 3
Conserver la moitié de l'eau de cuisson, mixez, ajoutez le beurre et mixez à nouveau.

- **Petit pot petits légumes colin**

85g pommes de terre
tomates
50g carottes
50g Courgettes
20cl lait de croissance
15g filet de colin (lieu)
Niveau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajoutez le lait et le beurre et mixez.

- **Poulet pomme de terre aubergine**

Ingrédients
15g de poulet
100g de pommes de terre

100g d'aubergines
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Garder l'eau de cuisson. Ajouter le beurre et mixer

- Merlan riz épinard

Ingrédients :
15g de filet de merlan
100g de riz cuit
100g d'épinards
5g d'huile de tournesol
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson, ajoutez le riz et l'huile de tournesol et mixer.

- Colin et pommes à l'anglaise

20g de colin
1 pomme de terre
2 cuil à soupe de yaourt
1 petite pincée de sel
1 branche d'aneth
Niveau d'eau 3
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le yaourt.

- Dorade au concombre

20 à 30g de dorade
100g de concombre
1 pomme de terre
1 petite pincée de sel
2 cuil à soupe de lait bouilli
1/4 de citron
Niveau d'eau 3
Retirer le jus de cuisson et mixer avec le lait.

- Mousse au jambon

1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
2 branches de persil
100g de fromage blanc battu à 40% de matières grasses
Mixer directement tous les ingrédients sans cuire.
Pour une variante originale, remplacez le fromage blanc par une demi-banane.

- Purée rose au jambon

250g de pomme de terre
1 pincée de sel
10cl de lait
5g de beurre
1/2 tranche de jambon cuit (jambon blanc) bien maigre
Niveau d'eau 3
Faites cuire la pomme de terre. Puis salez, ajoutez le beurre et le jambon et le lait. Retirer le jus de cuisson et mixer.

- Blanc de poulet jardinière

20g de blanc de poulet (escalope)
1 carotte
1 navet
1 petite poignée d'haricots verts frais
2 branches de persil
1 petite pincée de sel
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Sot-l'y-laisse à la compote de laitue

1/2 laitue
1 petite carotte
1 petit oignon blanc

2 branches de persil
1 petite pincée de sel
5g de beurre
les 2 sot-l'y-laisse d'un poulet rôti
Niveau d'eau 3
Faites cuire les légumes, gardez la moitié du jus de cuisson, ajoutez les sot-l'y-laisse et mixez.

- Hachis Parmentier de bébé

250g de pomme de terre
1 pincée de sel
10cl de lait
5g de beurre
20g de steak de boeuf haché
2 cuil à soupe de lait concentré non sucré
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

- Hachis Parmentier n°2

10g de steak
10g de rôti de porc
190g de pommes de terre
1 lamelle d'oignon
3 cuillerées à soupe de lait
1 pincée de sel
Niveau d'eau 3
Garder la moitié du jus de cuisson puis ajoutez le lait et mixez.

Dès 8 mois

- Boeuf carotte pâtes

Ingrédients :
20g de steak haché
100g de carottes
100g de pâtes cuites
5g de beurre
Niveau d'eau 3
Conserver l'eau de cuisson, ajouter le beurre et mixer.

- Saumon pomme de terre courgette

Ingrédients :
20g de filet de saumon
100g de pommes de terre
100g de courgettes
5g d'huile de tournesol
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié de l'eau de cuisson, ajouter l'huile de tournesol et mixer.

- Escalope de loup (bar) au fenouil

20g de loup
1/2 bulbe de fenouil (100g environ)
2 cuil à soupe de béchamel
Niveau d'eau 3
Retirer le jus de cuisson et mixer avec la béchamel.
Vous pouvez remplacer la béchamel par une pomme de terre cuite en même temps que le fenouil.

Dès 12 mois

- Petit pot ratatouille poulet riz

65g tomates
50g pommes de terre
30g courgettes
10g aubergines

30g poulet
15g riz
1/2 cuil à café d'huile d'olive
Epépépinez les tomates.
Faites cuire le riz à part et ajoutez le au moment du mixage.
Niveau 3
Ne pas conserver le jus de cuisson, ajoutez l'huile d'olive et mixez.

4. DESSERTS

Dès 4 mois

- Petit pot pommes bananes fraises

100g Pommes
20g bananes
10g fraises
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pommes bananes

100g Pommes
30g bananes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot poires Williams

90g Poires williams
40g pommes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pêches jaunes

65g Pêches jaunes
65g pommes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pêches fraises

55g Pêches
55g pommes
20g fraises
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot coings poires

80g Coings
50g poires
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot abricots

65g Abricots
65g pommes
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot ananas pêches

65g Pommes
45g ananas
20g pêches
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus et mixer.

- Compote pomme pêche

1 pêche
1 pomme
Niveau d'eau 2
Ne conserver que la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Compote orange pomme

Ingrédients :
70g de pommes
60g d'oranges
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus de cuisson et mixer les fruits.

- Compote de poire

Ingrédients :
130g de poires
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Compote pomme ananas

Ingrédients :
70g de pommes
60g d'ananas
Niveau d'eau 3
Conserver la moitié du jus et mixer.

- Petit pot pommes coings

70g Pommes
60g coings
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pommes golden

130g Pommes golden
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pommes poires

85g Pommes
45g poires
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

- Petit pot pommes pruneaux

100g Pommes
30g pruneaux

- Pomme-poire au miel

1 pomme
1 poire fondante
1 cuil à café de miel liquide (acacia, tilleul, mille fleurs)
Niveau d'eau 2
Ne pas conserver le jus et mixer avec le miel.

- Pommes-cannelle

1 ou 2 pommes golden selon l'âge de votre bébé
1/2 citron
1 pincée de cannelle en poudre
Niveau d'eau 2
Conserver la moitié du jus de cuisson et mixer.

Dès 12 mois

- Soupe d'abricot

Ingrédients :
150g d'abricots
2 cuillères à café de miel
Niveau d'eau 0
Mixer directement sans passer par l'étape de cuisson.

SOUPES –POTAGES

CONSOMME CAROTTES PDT

- 2 carottes
- 1 pomme de terre

Faire cuire les légumes à la vapeur et mixer avec l'eau de cuisson

Variante : ajouter 1 navet ou 1 blanc de poireau

CONSOMME CAROTTES OIGNONS

- 3 carottes
- 1 oignon

faire cuire les légumes à la vapeur et mixer avec l'eau de cuisson

SOUPE DE LÉGUMES BIOLOGIQUES

- 1 litre d'eau
- 250 g carottes
- 500 g pommes de terre
- 100 g légumes verts (cerfeuil, cresson, cressonnette, persil, petits pois fins, haricots princesse)
- on peut y ajouter des poireaux, du céleri, des endives, de la fenouil, du pourpier et du chou-fleur.
- 1) couper finement les légumes
- 2) cuire 1 heure (casserole) ou 7 à 8 minutes (casserole à pression)
- 3) passer au mixeur et au tamis fin
- 4) refaire bouillir (consistance d'une crème)
- On peut ajouter de la crème de maïs (attention aux allergies), de riz ou de la fécule
- se conserve 2 jours au frigo et un peu plus au congélateur

SOUPE DE LEGUMES

- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 petit navet
- 1 poignée de haricots verts
- 1 feuille de céleri

Épluchez et nettoyez bien tous les légumes.
Effilez les haricots verts et coupez tous les légumes en petits morceaux.
Mettez tous les légumes dans une casserole avec 1/2 l d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 25 mn.
Mixez le tout, ajoutez une pincée de sel et un petit morceau de beurre.
Si bébé a déjà des petites dents vous pouvez lui rajouter quelques pâtes à potage type: alphabets ou petites étoiles.

CREME DE MAÏS (A PARTIR DE 5 MOIS)

- 1 petite boîte de grains de maïs doux
- 25 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 petite pincée de noix de muscade en poudre
- 1 noisette de beurre

Rincez bien à l'eau les grains de maïs. Faites bouillir le lait. Passez-les au mixeur, en ajoutant petit à petit le lait, jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse. Faites chauffer le tout dans une casserole, à feu doux, puis ajoutez la poudre de muscade et le beurre. Servez.

CREME D'ARTICHAUT (5 mois)

- 2 fonds d'artichaut congelés
- 30 ml de lait de suite reconstitué
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de sel

Cuire les fonds d'artichaut à l'eau bouillante légèrement salée pendant 15 mn puis les mixer. Diluer la farine dans le lait et incorporer à la purée d'artichaut. Porter le potage à température. Servir aussitôt en ajoutant la noisette de beurre.

SOUPE DE POTIRON (5 mois)

- 200 grammes de potiron
- 1/3 l. de lait de suite reconstitué
- 1 jaune d'œuf écrasé
- 1 noisette de beurre

Eplucher et enlever les pépins du potiron. Le couper en dés puis le faire cuire 15 mn à l'eau bouillante. Egoutter et mixer. Mélanger à la purée de potiron le lait et le jaune d'œuf. Remettre à cuire sur feu doux environ 15 mn. Ajouter la noisette de beurre au moment de servir.

VELOUTE PRINTANIER (5 mois)

- 50 grammes de petits pois écossés
- 50 grammes de carottes
- 50 grammes de haricots verts
- 5 feuilles d'oseille
- 1 branche de persil
- 1 noisette de beurre

Laver les légumes. Eplucher la carotte et la couper en fines rondelles. Ciseler les feuilles d'oseille. Effiler les haricots verts en cassant les pointes. Cuire le tout dans 1/3 l. d'eau bouillante pendant 25 mn. Laisser tiédir, mixer et ajouter la noisette de beurre.

SOUPE DE COURGETTES (5 mois)

- 1 oignon
- 4 courgettes

faire blondir un oignon, rajouter les courgettes, couvrir et faire cuire 1/2h, mixer.

Variante : gruyère râpé ou crème fraîche ou 1 PDT en plus

VELOUTE D'ENDIVES

C'est la saison des endives ! Utilisez-les pour chatouiller les papilles gustatives de bébé...

Ingrédients :

- une endive
- une pomme de terre
- une cuillère à soupe de fromage blanc
- une pincée de sel.

Lavez l'endive et épluchez la pomme de terre. Coupez les deux légumes en petits morceaux, plongez-les dans une casserole d'eau froide et faites bouillir pendant une vingtaine de minutes. Mixez le tout et ajoutez la cuillère de fromage blanc avec une pincée de sel. C'est prêt

SOUPE DE POMME DE TERRE AU CRESSON

- 2 pommes de terre
- 1 carotte
- 2 poignées de cresson
- 1 pincée de sel
- 1 morceau de beurre

Épluchez, lavez tous les légumes, coupez la carotte et les pommes de terre en morceaux, faites les cuire dans une casserole d'eau 25 mn. Ajoutez le cresson après 15 mn de cuisson.

Lorsque le tout est cuit, mixez les légumes en ajoutant l'eau de la cuisson, versez dans un bol, salez, beurrez et donnez à bébé.

SOUPE DE POMMES DE TERRE (6 MOIS)

2 grosses pommes de terre
1/2 oignon coupé en quatre
1 pincée de vermicelle
1 noix de beurre

1 petite pincée de sel

Faire cuire les pommes de terre et l'oignon dans un peu d'eau, avec le sel, pendant environ 20 mn. Mixez le tout en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Remettre sur le feu et porter à ébullition; Ajoutez alors le vermicelle et laissez cuire encore 3 mn. Servez.

Pour les adultes, ajoutez avant de servir beurre, poivre noir, cannelle, persil et le jus d'un demi citron.

SOUPE A LA TOMATE (6 mois)

- 1 tomate
- 1 pomme de terre
- 2 feuille de basilic
- 1/2l d'eau
- 1 cuil à soupe de maizena

dans l'eau, faire cuire 20 min la tomate pelée et épépinée coupée en quartiers, la PDT et le basilic.

Mixer et ajouter la maizena diluée avec un peu d'eau

Variante : ajouter quelques haricots verts

POTAGE POIREAUX – PDT (à partir de 6 mois)

Couper le blanc d'un poireau et 1/2 du vert en rondelles.

Faire cuire à la vapeur avec une pomme de terre coupées en dés.

Mixer puis délayer le tout dans une casserole avec 10cl de lait 2ème âge.

CREME VICHYSOISE (6 mois)

Préparation : 15 mn / cuisson : 40 mn

- 30 grammes de blanc de poireau
- 120 grammes de pommes de terre
- 1 branche de persil
- 1 noisette de beurre
- 1/4 de litre d'eau
- 1 pincée de sel

Bien nettoyer le poireau, puis le couper en julienne. Laver et éplucher les pommes de terre. Les découper en rondelles. Dans une casserole, faire suer l'eau de végétation du poireau, puis mouiller avec l'eau. Dès que l'eau est frémissante, ajouter le persil et les rondelles de pommes de terre. Cuire à feu doux pendant 35 à 40 mn. Passer au moulin à légumes. Avant de servir, ajouter une noisette de beurre

SOUPE A LA BANANE (A PARTIR DE 6 MOIS)

3 bananes

1 grosse boîte de tomates pelées

2 cubes de bouillon de volaille

1 cuill. à soupe rase de farine

1 grosse noisette de beurre

1 litre d'eau

1 pincée de sel

Faites fondre le beurre avec la farine, en mélangeant bien afin de ne pas avoir de grumeaux. Ajoutez les tomates et les bananes coupées en rondelles, ainsi que les bouillons de cubes, le sel, et l'eau. Faites cuire environ 30 minutes dans une cocotte-minute. Mixez le tout. C'est prêt.

Un plat au goût très original. On aime ou on n'aime pas, mais c'est à essayer !

VELOUTE VERT AMANDE (6 MOIS)

- 1 ou 2 courgettes
- 1 fromage fondu "KIRI"
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- 1 petite pincée de sel
- un peu de ciboulette ciselée

Dans une petite casserole, faites cuire les courgettes et l'ail dans un peu d'eau pendant 10 à 15 mn. Mixez le tout avec le fromage fondu. Salez un tout petit peu, et décorez avec la ciboulette. Bébé sera ravi !

DELICE GLACE AUX CONCOMBRES (6 MOIS)

- 1 concombre
- 30 cl de fromage blanc
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel, poivre (très peu)

Prenez votre concombre, épluchez-le et retirez tous ses pépins. Le mieux est de le couper en deux et de les enlever à l'aide d'une petite cuillère. Mettez de côté un petit quart de ce concombre que vous couperez en petits dés ou en rondelles. Mixez le reste avec le jus de citron. Versez maintenant le bouillon et le fromage blanc au mélange ainsi obtenu. Assaisonnez. Vous pouvez ajouter aussi un peu d'aneth si vous le souhaitez. Laissez reposer au réfrigérateur. Servez en décorant avec les cubes ou

les rondelles de concombre et des feuilles de menthe.
Conseil : Il est conseillé de servir cette soupe un ou deux jours après sa préparation ce qui laisse le temps aux saveurs de se propager.

Variante : Vous pouvez aussi ajouter des cubes de chair de tomate (et à partir d'1 an : des crevettes roses décortiquées) avant de servir.

POTAGE A L'OSEILLE (8mois)

- 50 grammes de jeunes feuilles d'oseille
- 150 grammes de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de crème , 1 pincée de sel

Laver les légumes. Ciseler les feuilles d'oseille. Peler et couper les pommes de terre en rondelles. Mettre le tout dans une casserole avec 30 ml d'eau. Couvrir et cuire à feu doux 35 mn. Passer au moulin à légumes. Remettre dans la casserole, ajouter la crème et porter à T°.

UNE SOUPE SI... CHOU ! (A PARTIR DE 7 MOIS)

- 200 g chou-fleur frais
- 2 cuil. à soupe de fromage blanc battu (40 % matières grasses)
- 25 cl de bouillon de volaille
- 1 petite pincée de noix de muscade en poudre

Coupez le chou-fleur en morceau en morceaux et nettoyez-le bien sous un filet d'eau continu. Dans une casserole, faites chauffer de un peu d'huile, et faites-y revenir le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit un peu plus tendre (environ 5 mn). Ajoutez alors le bouillon de volaille, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant un quart d'heure environ. Passé ce temps, et si le chou est bien tendre, éteignez le feu, versez le fromage blanc battu et la pincée de muscade. Mixez le tout jusqu'à obtenir une soupe bien onctueuse. C'est prêt, servez.

SOUPE AU LAIT (8mois)

- 8 cuillères à soupe de farine instantanée
Céréales 5 légumes
- 60 grammes d'escalope de poulet
- 1 branche de céleri
- 3 tiges de persil
- 1 brin de thym
- 1 petite feuille de laurier
- 500 ml de lait demi-écrémé, 150 ml d'eau
- 1 cc d'huile de tournesol, 1 pincée de sel

Laver toutes les herbes ainsi que le céleri et en faire un bouquet garni. Faire revenir dans une poêle l'escalope de poulet découpée en petits morceaux. Ajouter le bouquet garni, l'eau et une pincée de sel. Couvrir la poêle et laisser cuire à feu doux 10 mn. Retirer le bouquet. Mixer les morceaux de poulet puis les remettre dans la poêle. Verser le lait et laisser chauffer 5 mn. Eteindre le feu et ajouter les céréales 5 légumes. Remuer, laisser reposer quelques mn puis servir.

POTAGE AUX LENTILLES (9 mois)

- 50 grammes de lentilles
- 1 branche de persil
- 20 grammes de carottes

- 1 brindille de thym , 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Trier et laver les lentilles. Peler, laver et couper la carotte en petites rondelles. Laver le persil. Mettre tous les ingrédients sauf la crème dans une casserole avec 1/2 litre d'eau. Porter à ébullition sur le feu vif. Réduire le feu et cuire 1 heure à feu doux. Saler à mi-cuisson. Retirer la brindille de thym et mixer. Verser la crème au fond de l'assiette puis la délayer peu à peu avec le potage.

POTAGE VERT AU LAIT (7-9 MOIS)

- 0,25 cl de lait
- 1 biscotte
- quelques feuilles de cresson
- 1 pincée de sel

Faire chauffer le lait et le cresson 10min
Mixer le tout avec la biscotte

POTAGE ALPHABET (A PARTIR DE 9 MOIS)

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 1 blanc de poireau
- 25 cl de lait 1/2 écrémé
- 20 gr de pâtes alphabet
- 1 petite pincée de sel
- 1 noisette de beurre

Faites cuire à la vapeur tous les légumes préalablement lavés, épluchés et coupés en dés, pendant 20 mn. Passez tous les légumes au mixeur, mettez-les dans une casserole avec le lait et le sel, et laissez mijoter sur feu doux pendant 10 mn. Mettre ensuite les pâtes dans la casserole et laisser cuire encore pendant 5 mn en tournant régulièrement.

POTAGE DE MAÏS AU FROMAGE (10 MOIS)

- 2 grandes cuill. de semoule de maïs
- du sel
- de l'huile d'olive
- 2 grandes cuillères de semoule de maïs
- 1/2 verre de lait et 1 grand verre d'eau
- un cube de fromage fondu (du type Kiri, ou Vache qui rit)

Dans une casserole, faire bouillir l'équivalent d'un grand verre d'eau et y ajouter un peu de sel et une cuillère à café d'huile d'olive, puis 2 grandes cuillères de semoule de maïs, et tourner sans arrêt. Quand le mélange commence à s'épaissir, verser progressivement 1/2 verre de lait en tournant et un cube de fromage fondu. Bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit dissout dans la semoule. Le mélange doit avoir une consistance de crème fraîche épaisse
Verser immédiatement dans le bol de bébé et laisser tiédir. Retirer la pellicule supérieure avant de donner à bébé.

POTAGE PETITS POIS ET MENTHE (10 MOIS)

- Quelques petites feuilles de laitue (le coeur de préférence)
- 450 gr de petits pois surgelés

- 1 à 2 brins de menthe fraîche
- 1 petit oignon haché fin
- 1 litre de bouillon de volaille
- 30 gr de beurre
- 30 gr de farine
- 150 ml de crème fraîche liquide

Dans une grande casserole, portez à ébullition, le bouillon de volaille contenant les petits pois décongelés, l'oignon, la menthe et les feuilles de laitue grossièrement hachées. Dès lors, réduisez le feu et laissez frémir pendant 25 mn. Une fois ce délai écoulé, réduisez tous les légumes en purée à l'aide d'un mixeur (en y ajoutant un peu de bouillon). Dans une seconde casserole, faites fondre à feu doux le beurre puis incorporez-y la farine. Remuez bien (cela ne doit pas brunir !). Hors du feu, versez la purée semi-liquide par-dessus et mélangez à nouveau. Remplacez ensuite le tout sur feu moyen, en remuant sans cesse, et portez à ébullition. Ajoutez alors la crème fraîche, un peu de sel et servez.

VELOURS D'ASPERGES (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 150 g d'asperges (fines de préférence)
- 15 g de beurre
- 1/4 d'un petit oignon haché
- 1 petite tasse de bouillon de volaille
- 1 cuill. à soupe de crème fraîche

Lavez soigneusement les asperges. Coupez-en les pointes (ou têtes) et faites des petites rondelles fines avec les tiges. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 1 mn puis égouttez-les. Faites fondre le beurre dans une autre casserole, versez-y l'oignon haché, les rondelles d'asperges et laissez cuire pendant 5 mn à feu doux. Ajoutez alors la farine et remuez bien (afin d'éviter les grumeaux). Eteignez le feu et versez le bouillon de volaille en liant bien le tout. Rallumez ensuite le feu et laissez mijoter (feu doux) pendant 20 mn environ. La cuisson est finie lorsque les asperges sont bien tendres. Ajoutez alors les pointes d'asperges et laissez cuire encore 5 mn. Mixez le tout jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Ajoutez-y la crème fraîche, mélangez bien et servez. *Vous pouvez consommer ce velouté chaud ou glacé, c'est délicieux !*

LA SOUPE DE POTIRON A LA CREME DE RIZ (FARINE DE RIZ COMPLET).

- éplucher et couper en morceau un potimarron (ou un morceau de potiron)
- les faire cuire (moi je fais tout a la vapeur)
- faire épaissir la crème de riz dans du lait
- quand c'est cuit mixer le potiron avec de l'eau ou du lait et mélanger avec la bouillie de riz.
- un peu d'huile, un peu de sel ou mieux de sucre (complet) les enfants l'aime beaucoup sucrée et c'est prêt

SOUPE DE LEGUMES AU PISTOU(10 mois)

- 30 grammes de haricots verts
- 30 grammes de petits pois frais
- 50 grammes de courgettes
- 60 grammes de pomme de terre
- 1 tomate

- 1/2 gousse d'ail
- 3 feuilles de basilic

Nettoyer les légumes. Effiler les haricots verts et les couper en petits morceaux. Couper la queue et le bout arrondi de la courgette puis l'émincer, peler et couper la pomme de terre en dés. Mettre tous les légumes dans une casserole avec 50 ml d'eau. Faire bouillir et cuire pendant 1 heure. Pendant ce temps, émonder la tomate puis l'écraser à la fourchette. Mélanger avec l'ail pilé et le basilic haché. Ajouter au potage aux 3/4 de la cuisson. Mixer rapidement et servir aussitôt la garniture.

POTAGE PARISIEN (à partir de 10 mois)

- 80 grammes de poireau
- 150 grammes de pomme de terre
- 25 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de lait concentré

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en dés. Nettoyer le poireau à l'eau courante en éliminant les parties très vertes. Le couper en julienne. Mettre les légumes dans l'eau froide. Porter à ébullition et couvrir. Cuire à feu doux 50 mn. Ajouter le lait concentré au moment de servir. et faire cuire au four 10 minutes. Enlever le brin de thym avant de servir accompagné du contenu du petit pot.

SOUPE AUX POIS CASSES(à partir de 20 mois)

30 g de pois cassés,
40 g de carottes,
30 g de poireau,
1 pincée de sel, persil haché
Laver puis trier les pois cassés. Les ajouter dans une casserole d'eau et faire cuire une heure. Peler, laver et couper la carotte en rondelles. Nettoyer le poireau et le couper en julienne. Ajouter les légumes et le persil au potage. Cuire 40 minutes. Ajouter un peu de sel. Passer au mixer et disposer dans l'assiette.

BORTSCH A LA BETTERAVE(à partir de 20 mois)

100 g de betterave rouge crue,
30 g de carottes,
25 g de filet de bœuf,
1 pincée de sel,
1 cuillère à soupe de fromage blanc
Peler et couper la betterave en petits dés. Peler et couper la carottes en rondelles. Former avec la viande hachée un steak. Mettre le tout dans une casserole avec 1/2 litre d'eau. Mélanger et porter à ébullition puis faire cuire à feu doux une heure. Passer le potage au chinois puis incorporer le fromage blanc avant de saler.

CREME DE CRESSON

1 botte de cresson (environ 125gr)
1 litre de lait
2 pomme de terre
sel
Faire cuire 20min les pommes de terres et la botte cresson puis mixer et mélanger avec le lait

OEUFS

PUREE MIMOSA (8mois)

- 2 sachets de purée aux carottes

- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 2 jaunes d'œufs
- 160 ml de lait demi-écrémé et 160 ml d'eau

Faire cuire les œufs 10 mn à l'eau bouillante. Ecailler les œufs et extraire le jaune d'œuf cuit dur. L'écraser à la fourchette. Préparer la purée aux carottes comme indiqué sur l'emballage. Ajouter le fromage blanc et saupoudrer avec le jaune d'œuf écrasé.

FLAN AUX CAROTTES (8mois)

- 150 grammes de carottes
- 15 grammes d'oignon
- 1 jaune d'œuf
- 1 noisette de beurre

Peler et laver les carottes. Les couper en rondelles. Emincer l'oignon. Cuire les légumes 20 mn à la vapeur. Laisser tiédir et mixer. Incorporer le jaune d'œuf et la noisette de beurre. Mettre dans un ramequin. Cuire à four moyen (thermostat 6) au bain-marie pendant 20 mn.

TOMATE FARÇIE "PETITOUNE" (8 MOIS)

- 1 belle tomate
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 échalote
- un peu d'huile d'olive
- 25 gr de mie de pain trempée dans un peu de lait
- 1 petite pincée de sel
- 2 ou 3 olives noires dénoyautées

Préparez le hachis en mélangeant le jaune d'œuf, la mie de pain, l'échalote hachée, les olives finement et le sel. Evidez la tomate et placez la farce en son centre. Disposez la tomate dans une petite casserole sur un fond d'huile d'olive et faites cuire à four doux. Vous pouvez accompagner cette tomate farcie d'un peu de riz blanc ou de nouilles.

LA FARINETTE (A PARTIR DE 12 MOIS)

Pour 4 parts

La farinette se mange salée ou sucrée !

- 4 œufs
- 1 bonne cuill. à soupe de lait demi-écrémé
- 1 cuill. à soupe de farine
- un reste de pomme-de-terre cuite (ou des fruits : cerises, poires, framboises)

Après l'avoir épluché, coupez le reste de pomme-de-terre (ou les fruits) en petits morceaux. Cassez les œufs entiers dans un grand bol, ajoutez-y le lait et la farine, puis la pomme-de-terre (ou les fruits). Mélangez bien l'ensemble. Faites cuire ensuite à la poêle comme une omelette et servez

OEUF COCOTTE (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 1 œuf
- 1/4 de tranche de jambon
- 2 cuillères à café de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé

Dans un ramequin, déposez successivement : une cuillère de crème fraîche, le quart de la tranche de jambon découpé en lamelles, cassez et déposez l'œuf entier, remettez un peu de crème fraîche, saupoudrez de gruyère râpé, mettez à cuire dans un four chaud pendant 4 à 5 minutes, le temps que l'œuf cuise.

VERMICELLE AUX OEUFS (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 1 tomate fraîche
- 1/4 d'oignon

- 1/4 de poivron
- 2 œufs
- quelques pâtes vermicelles
- 1 bouillon de cube
- du concentré de tomates

Couper une tomate fraîche, 1/4 d'oignon et de poivrons en petits dés et les faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter un peu de concentré de tomates dilué dans un peu d'eau et laisser mijoter. Casser deux œufs dans la sauce et quand ils commencent à prendre ajouter les pâtes vermicelles et assaisonner à la convenance, un peu de sel ou de bouillon de cube. Tourner et arrêter quand les pâtes auront absorbé toute l'eau de cuisson. C'est vraiment délicieux et on peut le faire aussi avec des spaghettis

BROUILLADE D'OEUF AUX CHAMPIGNONS (12 mois)

- 100 gr de champignons de Paris (ou autres selon la saison)
- 1 petite noisette de beurre
- 2 cuil. à café de crème fraîche (25% de mat. grasses)
- 1 œuf
- 1 petite pincée de sel

Lavez bien les champignons, un par un afin d'en ôter toute la terre. Egouttez-les. Placez-les dans une petite casserole sur feu doux, avec la noisette de beurre et le sel. Laissez-les champignons cuire doucement (s'ils rendent beaucoup d'eau, ôtez-la au fur et à mesure). En fin de cuisson, ajoutez la crème fraîche, mélangez, éteignez le feu et réservez.

Versez, à froid, un peu d'huile dans une petite poêle. Toujours en dehors du feu, cassez-y l'œuf en crevant le jaune. Placez alors la poêle sur le feu réglé au minimum et laissez cuire en mélangeant sans cesse, doucement, sans battre. Ajoutez-y les champignons cuits et servez. Attention à la température.

OMELETTE AUX LEGUMES GRATINEE (12 MOIS)

Pour deux enfants

- 1 courgette
- 1/2 carotte rapée
- 1/2 oignon en très fines lamelles
- 1,5 tranches de bacon
- 1 cuillère à café d'herbes de provence
- 3 œufs
- 65 ml de lait
- 65 ml de crème fraîche
- 1/2 cuillère à soupe d'huile
- 30g de gruyère râpé ou équivalent

Râpez et pressez les courgettes pour les vider de leur eau. Coupez ensuite le bacon en petits dés et rassemblez carotte râpée, courgette râpée, dés de bacon, oignon émincé et herbes de Provence dans un plat. Préparez maintenant l'omelette : dans un saladier, battez les œufs, auxquels vous ajoutez lait et crème fraîche pour les rendre onctueux. Assaisonner à votre convenance et versez sur les légumes. Mélangez bien. Prenez une poêle anti-adhésive, c'est mieux. Faites-y revenir un peu d'huile à feu moyen puis versez le mélange et laissez cuire à feu doux environ 10 à 15 minutes. Votre omelette devrait alors être dorée et cuite au centre. Pendant la cuisson, faites préchauffer votre gril. L'omelette cuite et le gril chaud, placez-la à peu près 3 minutes ; mettez un peu de fromage sur le dessus et laissez gratiner. Voilà, c'est prêt !

Servez-la donc coupée en part comme un gâteau et accompagnez-la d'une salade ou de légumes cuits vapeur. Bon appétit les enfants !

PAINS D'EPINARDS A LA CREME (12 MOIS)

- 1 kg d'épinards
- 4 œufs

- 1 dl de crème fraîche
- 100 g de beurre (+ 20 g pour les ramequins)
- 3/4 de litre de lait
- 50 g de farine
- sel, poivre
- une pincée de noix muscade (en poudre)

Commencez par faire bouillir vos épinards environ 5 minutes ; rincez-les ensuite à l'eau froide et égouttez-les bien. En attendant, préparez votre béchamel : pour cela, faites revenir 50 g de beurre dans la casserole, ajoutez la farine et laissez cuire pendant 4 minutes. Versez maintenant le lait, auquel vous ajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade (râpée de préférence). Laissez mijoter à feu très doux jusqu'à ébullition tout en remuant. Votre sauce prête, attaquez les épinards : hachez-les, moulinez-les et jetez-les dans une cocotte où vous aurez fait revenir le reste de beurre. Assaisonnez selon votre goût et versez deux cuillères à soupe de sauce béchamel (toujours dans la casserole, que vous retirez maintenant du feu). C'est le moment d'ajouter les œufs aux épinards. Mélangez bien ! Préchauffez le four (très chaud) le temps de beurrer les ramequins et de les remplir de cette délicieuse purée d'épinards. Prenez un grand plat creux (supportant la cuisson au four) et disposez-y les ramequins. Emplissez d'eau bouillante et frémissante jusqu'à mi-hauteur des ramequins puis placez-le tout au four pendant 25 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, revenez à votre sauce refroidie. Ajoutez-y la crème fraîche et refaites bouillir 2 minutes. Passez maintenant la sauce au chinois et faites en sorte qu'elle reste chaude. Vous pouvez sortir les pains d'épinards et les démouler au bout de quelques minutes. Si vous voulez faire joli, disposez-les sur un plat, nappez-les de la sauce et c'est prêt, vous n'avez plus qu'à goûter ! Bon appétit !!

Plus vous ajoutez d'œufs, moins le pain sera moelleux... Par ailleurs, simplifiez-vous la vie en utilisant des épinards surgelés hachés, ça sera tout aussi bon !

L'OEUF GLOUBI-BOULGA (A PARTIR DE 18 MOIS)

- 1 tomate
- 1/4 de tranche de jambon
- 1 œuf
- 40 gr (environ) de riz nature déjà cuit
- une petite pincée d'herbes de provence
- une petite pincée de sel

Coupez la tomate en petits cubes et la faire fondre dans de l'huile d'olive avec quelques herbes de provence. Ajoutez 1/4 de tranche de jambon coupé en petits dés. Cassez sur le mélange un œuf que vous ferez cuire au plat. Salez très légèrement. Retirez du feu quand l'œuf est cuit. Mettre le tout sur la petite quantité de riz nature. Juste avant de servir, découper l'œuf au plat afin que le jaune, le blanc et les tomates se mélangent intimement au riz. Servez.

ŒUFS BROUILLES(à partir de 10 mois)

- 1 petit pot de Jardinière aux 7 légumes
- 2 œufs
- Ciboulette
- Cerfeuil
- Une noisette de margarine
- 1 pincée de sel

Laver les herbes avant de les ciseler. Réchauffer le petit pot de Jardinière 7 légumes au bain-marie. Battre les œufs en omelette et ajouter une pointe de sel et quelques gouttes d'eau. Faire fondre la margarine dans une casserole à feu très doux. Faire cuire les œufs 3 mn en remuant sans arrêt pour obtenir une consistance crémeuse. Retirer du feu et ajouter le petit pot

de jardinière de légumes sans cesser de remuer. Parsemer avec le cerfeuil et la ciboulette. Servir.

CHAMPIGNONS AUX ŒUFS(à partir de 20 mois)

1 œuf,
1 noisette de beurre,
50 g de champignons,
100 ml de lait, 1 pincée de sel
Nettoyer soigneusement les champignons. Faire suer l'eau des champignons dans une poêle puis les hacher. Battre l'œuf en omelette. Saler. Ajouter les champignons et le lait. Verser dans un ramequin beurré discrètement. Cuire 20 minutes au four au bain-marie (thermostat 6 : 180°C).

POISSON LEGUMES

FILET DE MERLAN A LA PUREE DE CHOU-FLEUR

- 30g de filet de merlan
- 2 pommes de terre
- 60g de chou-fleur
- 1 pincée de persil
- 1 pincée de sel
- 1 petit morceau de beurre

Épluchez, lavez les légumes, coupez les en morceaux et cuisez les dans une casserole d'eau 20 mn.

Pendant ce temps cuire le poisson dans une petite poêle, lorsqu'il est cuit émiettez le dans l'assiette de bébé.

Mixez les légumes et versez les dans l'assiette à coté du poisson, salez, beurrez et ajoutez le persil.

FLAN DE POISSON A LA JULIENNE DE HARICOTS VERTS AU CERFEUIL (6 mois)

Préparation : 40 mn / cuisson : 50 mn

- 250 grammes de haricots verts
- 100 ml de lait
- 40 grammes de filet de merlan
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 1 jaune d'œuf extra-frais
- 1 branche de cerfeuil

Eplucher les haricots verts et les laver. Les faire cuire 15 mn dans un peu d'eau frémissante non salée. Ajouter le poisson et continuer la cuisson 4 mn. Egoutter les haricots puis mixer pour obtenir une petite julienne disposée ensuite dans deux ramequins. Mixer ensuite le poisson et ajouter le lait, le jaune d'œuf, la Maïzena et le cerfeuil. Lorsque tout est mixé, ajouter le mélange dans les ramequins de haricots verts et faire cuire au four au bain-marie (thermostat 6 soit 180°C).

PUREE DE POISSON (6 MOIS)

- 20 g de filet de merlan
- 5 g de beurre
- 1/2 cuillère à café de jus de citron

Faire cuire le merlan 5 minutes dans de l'eau bouillante, légèrement salée et citronnée. Après avoir égoutté, passez au mixer en incorporant le beurre. Pour terminer le repas, une cuillère à soupe d'une purée de légumes. En dessert une compote de fruits.

BRANDADE D'EPINARDS

- 80 grammes de pommes de terre
- 100 grammes d'épinards hachés surgelés
- 50 ml de lait
- 20 grammes d'escalope de saumon
- 5 grammes de beurre

Eplucher et laver la pomme de terre. La couper en dés et placer les morceaux dans une casserole. Ajouter les épinards décongelés et 100 ml d'eau. Faire cuire à feu très doux pendant 20 mn. Ajouter le morceau de poisson et continuer à faire cuire 4 mn. Egoutter l'ensemble. Placer les légumes, le poisson et le lait dans le mixer. Mixer jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajouter une noisette de beurre avant de servir.

BAR AU FENOUIL (8mois)

- 25 grammes de filet de bar

- 150 grammes de fenouil + basilic
- 1 filet de jus de citron , 1 noisette de beurre

Eplucher soigneusement le bulbe de fenouil. Le laver, le couper et le faire cuire à la vapeur pendant 35 mn. Réduire le fenouil en purée et ajouter une noisette de beurre. Cuire le poisson au court-bouillon 5 mn puis l'émietter. Arroser avec le jus de citron. Servir dans une assiette la purée de fenouil et parsemer avec le poisson.

CROQUETTES DE POISSON AUX CHOU-FLEURS (8mois)

- 2 petits pots de Mousseline aux Choux-fleurs
- 80 grammes de cabillaud
- 1 tranche de pain de mie
- 2 feuilles d'estragon
- Jus de citron ,Sel, 1 cuillère à café d'huile
- Lait demi-écrémé

Laver puis mixer le poisson. Mettre le poisson mixé dans un bol et ajouter le pain de mie préalablement trempé dans du lait et pressé, l'estragon ciselé et le jus de citron. Mélanger l'ensemble de façon à obtenir une préparation homogène. Ajouter une pincée de sel. Former des rouleaux. Dans une poêle, faire dorer les croquettes 4 mn. Servir ensuite avec la Mousseline aux Choux-fleurs réchauffée.

PUREE D'AVOCAT AUX CREVETTES (a partir de 8 mois)

Nombre de part(s) : 1

1 petite pomme de terre

60 ml de lait 1/2 écrémé (ou de lait 2ème âge)

60 gr de chair d'avocat bien mûr

3 ou 4 crevettes roses (selon leur taille)

1 petite cuillerée de parmesan

Lavez, épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits morceaux. Versez ces derniers dans une petite casserole et couvrez-les d'eau. Laissez cuire environ 1/4 d'heure à feu moyen. Pendant ce temps décortiquez les crevettes et mettez-les de côté.

Lorsque la pomme de terre est cuite, faites chauffer le lait. Versez-le ensuite dans le bol de votre mixeur. Ajoutez-y l'avocat et les crevettes et mixez le tout afin d'obtenir une petite purée légère. Ajoutez alors la pomme de terre (réduite en purée elle aussi). Mélangez bien le tout, saupoudrez de parmesan et servez.

Une petite purée fraîcheur, au saveur marine, à déguster froide de préférence.

FILET DE RASCASSE A LA PUREE DE FENOUIL(à partir de 10 mois)

- 1 sachet de purée de pomme de terre instantanée
- 80 ml de lait demi-écrémé
- 80 ml d'eau
- 60 grammes de filet de rascasse
- 60 grammes de fenouil
- 10 grammes de persil
- Sel

Laver, éplucher puis faire cuire le fenouil 20 mn à la vapeur. Enlever les arêtes du filet de rascasse. Faire pocher le poisson 8 mn dans l'eau bouillante. Retirer et égoutter le poisson. Préparer la purée de pommes de terres comme indiqué sur

l'emballage. Ajouter le fenouil mixé et le persil ciselé.
Incorporer délicatement à la purée le filet de poisson émietté.

SOLES A L'AVOCAT(à partir de 10 mois)

2 filets de sole,
2 avocats mûrs,
100 g de fromage blanc maigre lisse,
jus de citron, thym,
1 cuillère à café d'aneth hachée,
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
sel, poivre

Faire cuire les filets de sole avec un peu de thym à la vapeur en autocuiseur. Prélever la chair des avocats et la mixer avec le fromage blanc, le jus de citron et l'aneth.

Pour l'enfant : mixer un peu de sole et la servir avec la mousse d'avocat. Pour le reste de la famille : verser un filet d'huile d'olive sur les soles et servir avec la mousse d'avocat assaisonnée de sel et poivre.

TRUITE A L'ESTRAGON

- 1 filet de truite de 35 grammes
- 3 à 4 feuilles d'estragon
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 noisette de beurre

Laver les feuilles d'estragon puis les ciseler. Dans une papillote, mettre le filet de truite et l'estragon. Bien fermer la papillote. Cuire 10 mn à four chaud (thermostat 8). Au moment de servir, ajouter une noisette de beurre et le jus de citron.

CROQUETTES DE POISSON AUX CHOUX-FLEURS

- 2 petits pots de Mousseline aux Choux-fleurs
- 80 grammes de cabillaud
- 1 tranche de pain de mie
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 feuilles d'estragon
- Jus de citron
- Sel
- Lait demi-écrémé

Laver puis mixer le poisson. Mettre le poisson mixé dans un bol et ajouter le pain de mie préalablement trempé dans du lait et pressé, l'estragon ciselé et le jus de citron. Mélanger l'ensemble de façon à obtenir une préparation homogène. Ajouter une pincée de sel. Former des rouleaux. Dans une poêle, faire dorer les croquettes 4 mn. Servir ensuite avec la Mousseline aux Choux-fleurs réchauffée.

FILET DE MERLAN A LA BECHAMEL VERTE (A PARTIR DE 8 MOIS)

- 1 petit filet de merlan (40 ou 50 gr)
- 1 cuil. à soupe (à ras) de farine
- 100 ml de lait
- 1 petite pincée de noix de muscade en poudre
- 1 poignée de feuilles d'épinard (ou de cresson)
- 1 noisette de beurre

Lavez soigneusement les feuilles d'épinard, placez-les dans une petite casserole, sans eau ni beurre, couvrez et laissez cuire pendant 5 mn sur feu doux. Ce temps écoulé, égouttez-les et passez-les au mixeur. Portez le lait à ébullition et réservez-le. Dans une autre petite casserole, laissez fondre le beurre sur feu doux jusqu'à ce qu'il mousse légèrement. Ajoutez alors la farine et mélangez bien afin que cela ne fasse pas de grumeaux. Versez alors le lait chaud et la muscade en mélangeant bien à nouveau. Puis laissez cuire sur feu très doux pendant 5 petites minutes, sans cesser de mélanger,

jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Retirez alors du feu. Incorporez alors les feuilles mixées à cette sauce. Faites cuire le poisson à la vapeur (ou au court bouillon) pendant 5 mn. Une fois cuit, ôtez-en les arêtes et émiettez-le. Versez la béchamel dessus et servez.
Vous pouvez servir ce plat avec un peu de riz ou de carottes cuites à la vapeur.

CROQUE'THON (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 1 grosse pomme de terre cuite et écrasé (voire un reste de purée)
- 50 g de thon en boîte, égoutté
- 30 g de maïs en boîte, égoutté
- 1 cuil. à café de mayonnaise
- 1 oeuf
- De la chapelure

Mélangez la purée de pomme de terre avec le thon, le maïs et la mayonnaise jusqu'à obtenir un pâte relativement homogène (Plus votre enfant est jeune, plus il vous faudra écraser le tout). Avec cette pâte, formez une ou plusieurs boulettes. Aplatissez-les de manière à obtenir de petites galettes épaisses auxquelles vous donnerez les formes que vous voudrez (en coeur, en poisson...).

Préparez deux assiettes creuses, dans l'une vous battez légèrement l'oeuf cru, dans l'autre vous versez la chapelure. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Trempez enfin les galettes dans l'oeuf puis dans la chapelure et faites dorer dans la poêle bien chaude, pendant environ 3 minutes de chaque côté. Posez dans une assiette sur du papier absorbant et servez accompagné de haricots verts, de petits pois, ou encore de courgettes...

MAREE AU LAIT DE COCO (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 50 gr de filet de merlan
- 100 gr crevettes roses cuites
- 30 ml de lait de coco
- la moitié d'un petit oignon doux
- 1 cuil. à café de Maïzena
- 1 petite pincée de sel

Hachez finement l'oignon. Décortiquez et hachez les crevettes et le poisson (après en avoir ôter les arêtes). Dans un bol, délayez la Maïzena dans le lait de coco, ajoutez-y l'oignon, le poisson et les crevettes. Ajoutez un peu de sel (mais pas trop) et mélangez. Versez le tout dans un petit récipient creux allant au four. Placez dans un four préchauffé et laissez cuire 15 ou 20 mn environ à température moyenne de 180°C (therm. 5/6).

SARDINE AU RIZ (12 MOIS)

- 1 boîte riz blanc
- 3 tomates
- 2 cuillère d'huile d'arachide
- 1 boîte de sardine
- 1 oignon
- 2 petites gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel
- 1 verre d'eau

Préparez bien le riz et le laisser refroidir. Pour la sauce : Chauffer de l'huile dans une marmite pendant 2 min, y mettre oignon, tomate, sel, ail et poivron laissez mijoter en remuant de temps en temps pendant 10 minutes le temps que la tomate cuise, ensuite y mettre la boîte de sardine et un verre d'eau, cube, couvrir et laisser au feu pour 10 minutes encore. Servez.

Vous verrez c'est très délicieux !

BROCHETTES DE POISSONS (A PARTIR DE 12 MOIS)

- 40 gr de poissons (cabillaud, saumon et thon)
- 4 tomates cerise
- 4 petits morceaux de brocolis
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron

Coupez les poissons en 4 morceaux chacun et faites-les mariner dans le jus de citron et l'huile pendant environ 1 heure et au frais. Faire cuire les brocolis dans 1/4 de litre d'eau bouillante salée, pendant 5 mn. Composez ensuite les brochettes en intercalant poissons, tomates et brocolis. Faites-les cuire dans une poêle.

MERLAN AU COMTE (18 MOIS)

- 1 petit filet de merlan (de 30 gr environ)
- 1/2 courgette
- 1 cuillère à café de comté râpé
- 2 cuillères à café de lait
- 1 pincée de sel
- un peu de persil

Faites cuire le poisson préalablement salé dans la poêle avec le beurre. Saupoudrez de fromage et arrosez de lait. Laissez cuire à couvert pendant 5 mn. Coupez la 1/2 courgette en rondelles et faites-la cuire à la vapeur avec le persil. A la fin de la cuisson, enlevez le persil et servez.

ARTICHAUTS FARCIS AUX CREVETTES(à partir de 18 mois)

4 fonds d'artichauts cuits (frais ou surgelés),
200 g de crevettes cuites décortiquées,
1 yaourt,
1 cuillère à soupe de jus de citron,
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol,
1 cuillère à café de ciboulette ciselée,
sel, poivre
Mélanger le yaourt avec le citron, l'huile, la ciboulette, le sel et le poivre. Mixer la moitié des crevettes. Ajouter le yaourt. Répartir la préparation sur les fonds d'artichauts. Les crevettes restantes servent à la décoration.

PAIN DE POISSON SAUCE ROSE(à partir de 18 mois)

1 brique de Soupe Mouliné de Tomates,
80 g de filet de limande,
1/4 de courgette,
1 petit-suisse,
1 œuf, 2 cuillères à soupe de yaourt,
1 tranche de pain de mie,
cerfeuil, 1 noisette de margarine, sel
Préchauffer le four thermostat 6 (200°). Hacher finement le poisson. Laver la courgette puis la râper avec une grille fine. Laver et ciseler le cerfeuil. Mélanger dans un saladier le petit-suisse avec l'œuf battu. Ajouter le pain de mie émietté, le poisson et 125 ml de Soupe Mouliné de Tomates. Mélanger. Ajouter ensuite la courgette râpée, le cerfeuil haché. Saler et mélanger. Verser cette préparation dans un moule à cake enduit de margarine et faire cuire au bain-marie dans le four 30 minutes. Servir les petites tranches de ce pain de poisson avec le restant de soupe Mouliné de Tomates mélangé avec 2 cuillères à soupe de yaourt.

DAURADE EN PAPILOTTE(à partir de 18 mois)

2 petits pots de Jardinière,
Pommes de terre, courgettes,
tomates,
80 g de filet de daurade,
2 tomates,
huile d'olive, persil, thym, sel

Préchauffer le four thermostat = 7. Peler, épépiner et couper les tomates en petits dés. Laver et ciseler le persil. Découper 2 rectangles dans du papier aluminium et placer sur chacun la moitié du filet de daurade. Poser dessus les tomates en morceaux. Saler. Ajouter le persil, le thym et l'huile d'olive. Fermer les papillotes

SOUPE ROSE AU SAUMON(à partir de 18 mois)

30 g de saumon fumé,
1 verre de lait,
1 jaune d'œuf,
1/2 tranche de pain de mie,
15 g de beurre, persil haché
Réduire en purée le saumon fumé dans le mixer. Ajouter le lait puis le jaune d'œuf. Mixer à nouveau le tout. Faire chauffer sur le feu très doux en remuant souvent, sans laisser bouillir. L'œuf ne doit pas coaguler. Chauffer le beurre dans une poêle. Faire dorer la demi-tranche de pain de mie sur ses deux faces. La couper ensuite en petits dés roulés dans le persil haché. Verser la soupe dans l'assiette et parsemer avec les morceaux de pain de mie. Ne pas saler.

TOMATE SURPRISE AU SAUMON(à partir de 20 mois)

Préparation : 10 minutes / cuisson : 5 minutes

50 g de saumon épluché,
1 tomate, 1/2 citron,
1 jaune d'œuf,
1 cuillère à café d'huile,
5 feuilles de laitue, persil haché, sel
Faire cuire 5 minutes à la vapeur le saumon puis l'écraser à la fourchette. Ajouter un pointe de sel. Couper la tomate en deux. Evider les deux moitiés mais conserver la pulpe. Préparer une sauce en mélangeant le jus de citron, le jaune d'œuf et l'huile. Mélanger le saumon dans cette sauce. Remplir les moitiés de tomate avec cette préparation et saupoudrer de persil haché. Ecraser la pulpe des tomates à l'aide d'une fourchette. Emincer les feuilles de laitue en fines lanières. Entourer les tomates farcies au saumon par la laitue et la pulpe de tomate.

AVOCAT AUX CREVETTES(à partir de 20 mois)

10 crevettes roses décortiquées,
1/2 avocat bien mûr,
1/2 citron,
1 cuillère à café de jus de citron,
1 cuillère à café de crème fraîche,
1 cuillère à soupe de ketchup, sel
Emincer le demi-citron en très fines tranches. Les couper en deux et enlever les pépins. Peler le demi-avocat. Réduire la chair en purée et saler discrètement. Mélanger à la chair de l'avocat le jus de citron et la crème fraîche en battant à la fourchette. Placer cette purée sur une assiette en lui donnant une forme ronde. Entourer la purée d'un cordon de ketchup. Pour la présentation, enfoncer les crevettes et les tranches de citron dans la purée d'avocat.

FOND D'ARTICHAUT AUX CREVETTES(à partir de 20 mois)

1 fond d'artichaut cuit,
100 g de fromage blanc,
25 g de crevettes décortiquées,
persil haché, 1 pincée de curry
Découper en petits morceaux les crevettes puis les mélanger avec le fromage blanc, le persil et le curry. Farcir le fond d'artichaut avec la garniture et servir frais.

FILET D'AIGLEFIN EN GRATIN(à partir de 20 mois)

30 g de filet d'aiglefin,
100 g de fromage blanc,
1 noisette de beurre,
1 œuf, noix muscade, sel,
15 g de gruyère râpéBattre le fromage blanc avec le jaune
d'œuf, le gruyère et la noix de muscade. Battre le blanc en
neige et l'incorporer au mélange. Dans un plat à soufflé
beurré, disposer la moitié de la préparation. Cuire à four chaud
(thermostat 8 - 220°C.) pendant 15 minutes. Servir
modérément chaud.

VIANDE ET LEGUMES

HACHE DE VEAU A LA PUREE D'HARICOTS VERTS

- 30g de veau
- 1 pomme de terre
- 3 poignée d'haricots verts
- 1 pincée de sel et d'ail moulu ,
- 1 petit morceau de beurre

Épluchez la pommes de terre, effilez les haricots verts, coupez en morceau les légumes les faire cuire dans une casserole d'eau 20 mn. Pendant ce temps faite cuire le veau le hachez et le versez dans l'assiette de bébé.

Mixez les légumes et versez la purée sur ou à côté de la viande, ajoutez l'ail, le sel et le beurre.

FONDUE DE COURGETTES ET DE VEAU (8 MOIS)

- 50 gr de pomme de terre
- 150 gr de courgette
- 20 gr d'escalope de veau
- 50 ml de lait 2^{ème} âge reconstitué
- 1 noisette de beurre

Epluchez la pomme de terre, coupez les extrémités de la courgette tout en conservant peau que vous aurez soigneusement lavée. Lavez d'ailleurs tous les légumes sous l'eau courante. Placez la pomme de terre coupée en dés et la courgette entière dans le panier de l'autocuiseur. Faites cuire 6 minutes à partir de la mise sous pression. Faites cuire l'escalope de veau dans une poêle, sans matière grasse. Ensuite placez les légumes cuits ainsi que la viande dans un bol et mixez jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajoutez une noisette de beurre au moment de servir.

JARDINIERE DE LEGUMES AU VEAU (8 MOIS)

- 30 g de veau (escalope ou noix)
- 1 carotte coupée
- 1 petite pomme de terre
- 1/2 tasse de petits pois
- 1/2 fond d'artichaud
- 1/2 bulbe de fenouil
- 1/4 d'oignon
- 1 noisette de beurre, 1 pincée de sel

Faire revenir la viande coupée en petits morceaux avec l'oignon, le beurre et la pincée de sel.

Mouillez et ajoutez tous les légumes coupés en petits dés. Laissez cuire.

A partir de 1 an, et après avoir éteint le feu, vous pouvez lier la sauce avec 1 blanc d'oeuf.

NOISETTES ET PETITE SOUPE(à partir de 10 mois)

- 2 sachets de Petite Soupe Mitonnée Légumes verts
- 80 grammes de foie de veau
- 1 pomme de terre
- 2 lanières d'écorce de citron
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile
- Muscade
- Persil
- Sel
- 400 ml d'eau

Faire cuire la pomme de terre avec sa peau à la vapeur. La peler puis l'écraser. Hacher le foie. Ciseler le persil. Laver un citron non traité. Prélever 2 lanières d'écorce de citron avec le moins de blanc possible puis les hacher finement. Mélanger dans un bol le foie, la pomme de terre et l'œuf battu de façon à obtenir une préparation homogène. Ajouter le persil, l'écorce de citron hachée et la muscade. Saler puis former des petites noisettes entre les mains. Faire dorer à la poêle les petites noisettes pendant 5 mn. Pendant ce temps, préparer la Petite Soupe Mitonnée Légumes verts comme indiqué à l'arrière de la boîte. Servir la soupe et poser les noisettes dans l'assiette avec un brin de persil.

VEAU AUX MAÏS ET AUX CAROTTES(10 mois)

- 500 g de rôti de veau,
- 500 g de carottes,
- 200 g de maïs au naturel,
- 30 g de raisins secs,
- beurre, lait, sel, poivre

Faire gonfler les raisins secs dans l'eau. Faire cuire le rôti de veau 30 minutes au four (thermostat = 7). Peler et laver les carottes avant de les couper en rondelles. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur ou au micro-ondes (ou 30 minutes en casserole). Faire bouillir le maïs 2 minutes dans l'eau bouillante.

Pour l'enfant, mixer un peu de carottes et de maïs avec une noisette de beurre et 2 cuillères à soupe de lait puis ajouter un peu de veau cuit en dés et mixer simplement. Pour le reste de la famille, placer les rondelles de carottes et de maïs dans un plat, ajouter les raisins et le beurre et servir avec le rôti de veau.

QUENELLES A LA RATATOUILLE(10 mois)

- 1 petit pot de Mousseline de Ratatouille et Pommes de terre
- 80 grammes de veau
- 15 grammes de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à café de crème légère
- 10 grammes de margarine
- Muscade , Sel

Mélanger dans un saladier la crème avec le veau mixé. Casser l'œuf et séparer le blanc du jaune. Faire fondre la margarine dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine puis délayer progressivement avec le lait chaud. Ajouter la muscade et laisser cuire 5 mn en remuant pour éviter la formation de grumeaux. Hors du feu, ajouter à cette sauce béchamel le veau et le jaune d'œuf en battant vigoureusement. Saler et incorporer délicatement le blanc monté en neige. Prélever des petites cuillères de cette farce et les plonger dans l'eau frémissante. Laisser cuire ces mini-quenelles pendant 3 mn. En fin de cuisson, les égoutter sur du papier absorbant. Verser dans chaque assiette le petit pot de Mousseline de Ratatouille et Pommes de Terre et poser dessus les mini-quenelles.

BOUILLON AUX PETITES BOULETTES DE FOIE(à partir de 18 mois)

1 bol de bouillon de volaille,
50 g de foie de veau,
20 g de mie de pain,
1 œuf,
1 cuillère à café de crème fraîche épaisse,
1 cuillère à café de gruyère râpé,
20 g de farine, persil haché, sel
Préparer le bouillon avec un demi-cube de concentré. Chauffer jusqu'à ébullition. Ne pas saler. Emitter la pie de pain. Hacher le foie de veau. Casser l'œuf et le battre. Mélanger le foie haché, la mie de pain, la crème fraîche, l'œuf battu, le fromage râpé et une pincée de sel. Bien mélanger le mélange puis faire des boulettes. Les passer dans la farine avant de les plonger pour 10 minutes dans le bouillon frémissant à feu très doux. Parsemer de persil avant de servir.

PAPILLOTE DE VEAU(à partir de 20 mois)

1 escalope de 80 g de veau,
10 g de beurre,
1 cuillère à café de fines herbes hachées,
une tranche de fromage Kiri Faire cuire en la retournant l'escalope dans une poêle à feu doux pendant 5 minutes. Egouttez le beurre de cuisson et couper l'escalope en minces lamelles. Huiler un morceau rectangulaire de papier aluminium. Déposer les lamelles de veau au milieu du papier. Placer des fines herbes hachées et le morceau de fromage. Enfermer la préparation en papillote et mettre au four pendant 10 minutes (thermostat 7). Sortir du four, laisser refroidir et servir.

PAPILLOTE DE LAPIN A LA SAUGE (8mois)

- 30 grammes de lapin
- 1 filet de jus de citron
- 2 feuilles de sauge

Couper le lapin en tout petits cubes. Le disposer dans une papillote d'aluminium. Verser le filet de jus de citron et les feuilles de sauge hachées finement. Fermer la papillote soigneusement. Cuire à four chaud (thermostat 8) pendant 10 mn. Ouvrir la papillote et hacher la viande. Servir dans la papillote.

LAPIN VERDURETTE (A PARTIR DE 9 MOIS)

- 30 gr de râble de lapin cuit (pris sur un plat familial préalablement réalisé)
- 1 petite carotte
- 30 gr d'épinards naturels surgelés
- 30 gr de riz
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de sel

Faites cuire à la vapeur la carotte coupée en petits morceaux pendant environ 20 minutes. Sur la même durée, faites cuire le riz dans une petite casserole d'eau bouillante légèrement salée. Dans une autre casserole réchauffez les épinards hachés. Une fois tout cela cuit, mixez les épinards avec le riz égoutté, et le beurre, afin d'obtenir une petite purée. Hachez finement le lapin précuit avec la carotte. Servez l'ensemble.

Pour l'enfant : passer sa part au mixer avec la pomme de terre cuite et 2 cuillères à soupe de lait. Servir avec un peu de poulet coupé en tout petits morceaux. Pour le reste de la famille, ajouter l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre à la pulpe d'aubergines. Mélanger à la fourchette et servir avec le poulet rôti.

LAPIN A LA PUREE DE PETITS POIS(à partir de 20 mois)

100 g de chair de lapin désossé,
1 cuillère à soupe de mie de pain,
2 cuillères à soupe de lait,
1 cuillère à soupe de crème fraîche,
1 œuf,
1 carotte, 1 cuillère à café de farine,
1 olive dénoyautée,
20 g de beurre, persil, sel, petits pois
Faire tremper la mie de pain dans le lait. Hacher la chair de lapin. Nettoyer et éplucher la carotte. La faire cuire 5 minutes à la vapeur et l'écraser en purée. Mélanger le lapin, la carotte, la mie de pain, l'œuf entier et une pincée de sel. Lorsqu'une farce homogène est obtenue, la séparer en deux parties. Donner à l'une une forme ovale qui fera le corps du lapin pour la présentation du plat et la fariner. Faire des yeux avec deux moitiés d'olive. Faire une moustache avec les branches de persil. Faire deux oreilles avec le reste de la farce et les placer au-dessus de la tête en les farinant. Déposer le lapin reconstitué sur un plat allant au four. Arroser de beurre fondu et mettre au four 10 minutes (thermostat 5). Faire une purée de petits pois qui sera disposée autour du lapin.

PETITE PUREE A LA VIANDE

- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 cuillère à café de persil haché
- 30 g de bœuf haché
- 1 pincée de sel
- 1 petit morceau de beurre

Épluchez, lavez, coupez les légumes en morceaux et les faire cuire dans une casserole d'eau 20 mn.

En même temps faite cuire la viande hachée dans une petite poêle.

Mixez les légumes et la viande, versez le mélange dans l'assiette du bébé, ajoutez le beurre, le sel et le persil haché.

CAVIAR D'AUBERGINES AU BŒUF (6 mois)

- 150 grammes d'aubergine
- 20 grammes de viande de bœuf
- 50 ml de lait

Laver l'aubergine et la partager en deux. Placer les 2 morceaux dans la Cocotte-Minute. Faire cuire 4 mn à partir à partir de la mise sous pression. Faire revenir la viande dans une poêle anti-adhésive. Lorsque l'aubergine est cuite, gratter l'intérieur avec une petite cuillère puis placer dans le mixer la chair d'aubergine, le lait et la viande. Mixer le tout jusqu'à obtenir une purée homogène.

PETITS GALETS PARMENTIER (10 MOIS)

- 1 grosse pomme de terre cuite
- un peu de lait 1/2 écrémé
- 1 cuil. à café de farine
- 50 gr de viande hachée cuite
- un peu d'huile

Réduire la pomme de terre en purée avec le lait. Ajoutez alors la farine et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte *ferme* (en ajoutant encore un peu de lait si nécessaire). Etalez alors cette pâte afin en formant une crêpe épaisse. Déposez la viande sur l'une des moitié, repliez l'autre moitié sur le dessus et scellez les côtés. Aplatissez légèrement le tout. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et y faire dorer les petits galets des deux côtés. Servez en prenant soin que bébé ne se brûle pas !

BŒUF FICELLE A LA COURGETTE (10 mois)

30 grammes de filet de bœuf

- 120 grammes de courgettes

- 1 noisette de beurre
- 1 bouillon de légumes
- Cerfeuil haché

Diluer le bouillon de légumes dans 50 ml d'eau. Porter à ébullition et mettre le filet de bœuf à pocher pendant 5 mn. Le passer à la moulinette. Bien laver la courgette, couper les bouts ronds durs, puis couper la courgette en petits dés. Mettre dans une casserole. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 mn. Ecraser les légumes et ajouter une noix de beurre.

ROTI DE BŒUF ET POMMES DE TERRE EN ROBE(à partir de 10 mois)

500 g de rôti de bœuf,
4 pommes de terre,
4 cuillères à soupe de fromage blanc,
2 cuillères à soupe de fines herbes hachées ,
sel, poivre

Faire cuire le rôti de bœuf 15 minutes au four (thermostat = 8). Laver les pommes de terre sans les peler puis les faire cuire en autocuiseur pendant 12 minutes (10 minutes au micro-ondes ou 45 minutes au four). Couper les pommes de terre en deux et en retirer un peu de pulpe sans abîmer la peau. Mixer le fromage blanc avec la pulpe prélevée et les fines herbes. Assaisonner et garnir les demi-pommes de terre. Servir avec le rôti.

Pour l'enfant : hacher un peu de rôti de bœuf et servir avec la demi-pomme de terre farcie en l'écrasant à la fourchette.

PETIT COUSCOUS AGNEAU (7 MOIS)

- 1 verre de semoule
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 1 peu de blanc de poireau
- 30 g d'agneau cuit ou blanc de poulet cuit
- du persil
- 1 noix de beurre ou huile ,
- 1 pincée de sel

Faites bouillir de l'eau, y mettre les légumes coupés finement + persil haché (10 mn environ), puis ajouter la semoule. Laissez cuire encore 8 mn.

Egouttez, salez et ajoutez une noix de beurre (ou huile) et la viande.

Ecrasez ou mixez si votre bébé ne mange pas encore de morceaux.

FOIE D'AGNEAU AUX CAROTTES (8mois)

- 25 grammes de foie d'agneau
- 150 grammes de carottes
- 1 noisette de beurre
- 1 pincée de laurier en poudre
- 1 pincée de sel

Peler et laver les carottes. Les couper en dés. Les cuire dans un peu d'eau pendant 20 mn. Ecraser à la fourchette et incorporer le laurier en poudre et la noisette de beurre. Griller le foie sans graisse dans une poêle à revêtement anti-adhésif. Passer rapidement à la moulinette et servir aussitôt.

PETITE TAJINE AUX PRUNEAUX (9 MOIS)

- 50 gr d'agneau
- 1 cuillerée à café de poudre d'amandes
- 3 ou 4 pruneaux dénoyautés
- 1/4 d'oignon doux
- 1 cuillerée à café de raisins secs
- un peu d'huile

Faites dorer la viande coupée en morceaux dans une casserole avec un peu d'huile. Réservez-la puis faites fondre à feu doux

l'oignon haché (dans cette même casserole). Laissez mijoter doucement pendant 10 mn puis ajoutez la poudre d'amandes, mélangez bien et retirez du feu. Pendant de temps, faites chauffer, dans une casserole sur feu vif, les pruneaux et les raisins recouverts d'eau. Retirez du feu dès ébullition. Dans la première casserole (avec l'oignon et l'amande) ajoutez alors la viande, les pruneaux et les raisins. Incorporez l'eau de cuisson des fruits et laissez cuire à feu très doux pendant environ 1h00. Servez alors et bon appétit à bébé !

CREME D'AGNEAU ET ASPERGES (10 MOIS)

- 20 gr d'agneau cuit (gigot ou côtes)
- 100 gr d'asperges (fraîches ou surgelées)
- 1 grosse pomme de terre
- 50 ml de fromage blanc (40 % de matières grasses)
- 1 branche de cerfeuil

Faites cuire les asperges et la pomme de terre à la vapeur ou dans l'eau bouillante (non salée). Lorsqu'elles sont bien cuites, passez-les avec la viande, le cerfeuil et le fromage blanc au mixeur, jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Servez en vérifiant bien la température

PUREE DE POTIRON AU JAMBON

- 2 pommes de terre
- 300 g de potiron
- 1/2 tranche de jambon
- 1 pincée de sel
- 1 petit morceau de beurre
- 1 pincée d'ail moulu (Ducros)

Épluchez, lavez, coupez les légumes en petits morceaux et les cuire dans une casserole d'eau 25 mn.

Mixez les légumes, hachée le jambon et versez dans une assiette. Ajoutez le beurre, le sel et l'ail.

JAMBON ET RADIS (A PARTIR DE 6 MOIS)

[1/2 tranche de jambon](#)

[5 c. à soupe de fromage blanc](#)

[Une dizaine de petits radis roses \(doux de préférence\)](#)

[4 feuilles de salade verte](#)

[1 c. à thé de jus de citron](#)

Éplucher et laver soigneusement les légumes. Passer le tout au malaxeur et servir.

PUREE D'ENDIVES AU JAMBON (6 mois)

- 1 endive
- 1 PDT
- ½ tranche de jambon
- 50 ml de lait

Épluchez l'endive et la pomme de terre.

Lavez-les. Coupez-les en morceaux de même taille afin d'obtenir une cuisson homogène.

Faites cuire les morceaux de pomme de terre 10 mn dans un peu d'eau frémissante non salée.

Ajoutez l'endive émincée. Poursuivez la cuisson 10 mn.

Égouttez-les. Mixez-les avec le jambon et le lait jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Ajoutez une noisette de beurre au moment de servir.

Variante : remplacer le jambon par du fromage

Variante : remplacer l'endive par une poignée d'épinards

PATES AU JAMBON (A PARTIR DE 8 MOIS)

[40 gr de pâtes alphabet \(ou autres\)](#)

[1/2 tranche de jambon](#)

[1 noix de beurre , 1 pincée de sel](#)

Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, hacher finement le jambon dans une

assiette. Lorsque les pâtes sont cuites, les mélanger avec le jambon et le beurre et servir

RIZ CANTONNAIS (9 mois)

- 4 verres de riz à cuisson rapide
- 3 œufs
- 200 grammes de petits pois surgelés
- 300 grammes de jambon

Faire cuire le riz, l'égoutter. Battre les œufs, ajouter une cuillerée à soupe d'eau. Faire cuire l'omelette à la poêle.

Pour le bébé : Verser dans un bol mixeur 120 ml d'eau de cuisson du riz, ajouter 30 grammes de riz cuit, 50 grammes de petits pois et 15 grammes de jambon. Mixer et verser dans le biberon.

Pour le reste de la famille : assaisonner, saler et poivrer.

FLAN AU JAMBON(à partir de 10 mois)

60 g de jambon cuit,
3 carottes nouvelles,
1 œuf, 1 cuillère à café de maïzena,
1 tasse de lait,
1 noisette de beurre, 1 pincée de sel

Nettoyer les carottes et les couper en rondelles fines. Les faire cuire à la vapeur 10 minutes. Enlever le gras de la tranche de jambon. Hacher le jambon. Fouetter l'œuf dans un bol avec une fourchette et mettre une pincée de sel. Ajouter la maïzena sans cesser de battre, puis le lait et le jambon haché. Mélanger le tout. Mettre la préparation dans une casserole et faire chauffer à feu doux. Tourner jusqu'à épaississement et retirer du feu. Verser la préparation dans un plat beurré allant au four. Couvrir avec du papier aluminium et faire cuire au four (thermostat=7) pendant 10 minutes. Démouler et servir sur une assiette.

PORC GRILLE AUX PETITS POIS(à partir de 18 mois)

400 de grillades de porc,
500 g de petits pois surgelés,
1 cuillère à soupe de crème fraîche ou une noix de beurre,
2 cuillères à soupe de lait,
1 cuillère à café de persil haché, sel, poivre

Faire bouillir 1/2 litre d'eau légèrement salée. Verser les petits pois dans la casserole et faire cuire 15 minutes. Faire griller la viande au grill. Egoutter les petits pois.

Pour l'enfant : mixer sa part de petits pois avec le lait. Servir avec un peu de porc découpé en tout petits morceaux. Pour le reste de la famille : ajouter la crème ou le beurre aux petits pois ainsi que le persil haché. Assaisonner et servir avec le porc grillé.

JAMBON A LA PUREE DE LENTILLES(18 mois)

4 tranches de jambon cuit,
200 g de lentilles vertes,
1 oignon piqué d'un clou de girofle,
1 carotte,
1 branche de persil, beurre, sel, poivre

Mettre les lentilles dans une casserole avec l'oignon, le persil et la carotte pelée et coupée en rondelles. Couvrir d'eau et faire cuire 15 minutes en autocuiseur (35 minutes en casserole). Ajouter un peu de sel en fin de cuisson. Retirer l'oignon et prélever un peu de lentilles pour l'enfant.

Pour l'enfant : mixer les lentilles avec un peu de liquide de cuisson. Ajouter une noisette de beurre. Prendre un peu de jambon et le couper en petit dés. Pour le reste de la famille : égoutter le reste des lentilles et ajouter un peu de beurre frais. Servir avec les tranches de jambon.

PORC AUX CAROTTES(à partir de 20 mois)

50 g de filet de porc,
1 œuf,
1 cuillère à café de farine,
1 cuillère à soupe de riz,
2 carottes,
15 feuilles d'épinards,
20 g de beurre, sel

Eplucher et gratter les carottes. Couper de fines lamelles avec un couteau économe afin de réaliser des rubans. Les faire cuire 5 minutes à la vapeur. Faire cuire le riz à petits bouillons pendant 15 minutes. Mixer le filet de porc. Laver et hacher les feuilles d'épinards. Egoutter le riz puis mélanger avec la viande, les épinards et l'œuf entier. Ajouter une pincée de sel. Faire 2 boulettes avec cette préparation, les rouler dans la farine et les mettre à la poêle beurrée pendant 5 minutes. Servir au milieu de la couronne de carottes.

BLANC DE POULET JARDINIÈRE (5 mois)

Préparation : 15 mn / cuisson : 2 h ou 15 min cocotte minutes

- 20 grammes d'escalope de poulet
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 poignée de haricots verts extra-fins
- 1 poignée de petits pois
- 1 branche de persil
- 1 noisette de beurre
- Sel

Peler la carotte et le navet. Les laver puis les couper en dés. Effiler les haricots verts. Les laver et les couper en petits morceaux. Laver le persil. Mettre tous les légumes dans une casserole d'eau froide avec une pincée de sel et faire cuire 2 heures à feu doux en ajoutant le poulet 10 mn avant la fin. Mixer ensuite le contenu de la casserole avec la noisette de beurre. Ajouter un peu de lait pour servir dans le biberon ou donner à la cuillère.

POULET A L'ESTRAGON (A PARTIR DE 6 MOIS)

30 gr. de blanc de poulet
Quelques feuilles d'estragon
1 noisette de beurre
1/2 citron

Disposer le poulet sur une feuille de papier d'aluminium préalablement refermée sur les côtés (comme une petite barque). Verser le jus du citron et l'estragon. Fermer le papier d'aluminium; mettre au four à 350 degrés Celsius pendant 15 minutes environ. Hacher le poulet. Ajouter le beurre. Servir

PUREE D'ARTICHAUT AU POULET (6 mois)

- 150 grammes de fonds d'artichaut
- 1 citron
- 15 grammes d'escalope de poulet
- 50 ml de lait
- 5 grammes de beurre

Faire cuire les fonds d'artichaut dans de l'eau très chaude non salée additionnée d'une cuillère à soupe de jus de citron. Faire cuire 10 mn puis ajouter l'escalope de poulet. Laisser cuire encore 3 mn. Placer l'escalope, les fonds d'artichaut et le lait dans le mixeur jusqu'à obtenir une purée homogène. Réchauffer le tout et ajouter le beurre avant de servir.

CREME DE VOLAILLE (6 mois)

- 20 grammes de blanc de poulet cru
- 4 feuilles de laitue
- 30 grammes de carottes
- 30 grammes de navet

- 50 grammes de courgettes
- 3 cuillères à soupe de lait concentré, 30 ml d'eau

Bien laver les légumes et les éplucher. Couper la carotte, le navet et la courgette en rondelles. Ciseler les feuilles de laitue. Mettre le tout à cuire sur feu doux pendant 35 mn. A mi-cuisson, ajouter le blanc de poulet coupé en petits morceaux. Laisser tiédir et mixer. Incorporer le lait et chauffer à température.

POTAGE DE POULET AU RIZ (A PARTIR DE 6 MOIS)

- 1 cuisse de poulet
- 2 cuillères à soupe de riz collants
- 10 cl de lait 1/2 écrémé
- 1 petite pincée de sel

Faites cuire le poulet dans une casserole en mettant du sel et le riz. Le laisser pendant minimum 25 minutes (en fait plus, vous le laissez longtemps sur le feu, plus le jus du poulet sortira et votre potage sera meilleur). Mixez le tout et servez.

DELICE DE POULET A LA PECHE (6 MOIS)

- 30 g de poulet cuit désossé et haché
- 30 g de riz brun cuit
- 1 pêche mûre
- 1 cuil. à soupe de jus de pêche
- 1 cuil. à soupe de lait 1/2 écrémé (pasteurisé)
- 1 cuil. à dessert de germe de blé

Mélangez ensemble tous les ingrédients et hachez sommairement au robot de cuisine. Servez.

PINTADE A LA MOUSSE DE POMME (6 MOIS)

Pour 4 personnes :

- 4 pommes (reinettes ou golden)
- 400g de fromage blanc à 40% de matière grasse
- 120g de blanc de pintade (préalablement cuit)
- une pincée de cannelle et du sel

Pelez les pommes et coupez-les en quartiers en ayant soin d'enlever les parties dures du centre et les pépins; saupoudrez-les de cannelle et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Passez-les ensuite au mixeur avec le fromage blanc. Pendant ce temps, retirez la peau de la pintade et passez-la à la moulinette. Transvasez la mousse de pomme dans l'assiette et parsemez-la du hachis de pintade, salez : c'est prêt !

POULET AUX PAMPLEMOUSSES (6 MOIS)

- 20 gr de blanc de poulet déjà cuit et haché
- 1/2 pamplemousse rose
- 120 gr de fromage blanc (40 % de matières grasses)
- 1 branche de cerfeuil

Epluchez le pamplemousse, séparez-en les quartiers et otez la fine peau qui entoure la pulpe (ainsi que les pépins). Placez ces morceaux de pamplemousse dans une assiette creuse, ajoutez le fromage blanc et écrasez le tout au maximum. Lavez et hachez le cerfeuil. Enfin mélangez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une crème. Servez (ce plat se mange bien évidemment froid).

COUSCOUS (8mois)

- 1 sachet de légumes pour couscous
- 3 blancs de poulet
- 4 verres de semoule de blé précuite
- 1 noisette de beurre
- Pois chiches

Verser 1 litre et demi d'eau dans une casserole. Plonger les légumes dedans (enlever les poivrons s'il y en a) et laisser cuire 15 mn. Verser la semoule dans un saladier et verser dessus deux louches de jus de légumes. Laisser gonfler.

Egrainer à l'aide d'une fourchette et ajouter une noisette de beurre. Pour le bébé : Verser 120 ml de bouillon dans un bol mixer. Ajouter 30 grammes de semoule, 50 grammes de légumes et 20 grammes de blanc de poulet. Mixer puis verser dans le biberon. Pour le reste de la famille : Ajouter un bouillon-cube dans l'eau de cuisson des légumes, les pois chiches, des merguez, des côtes d'agneau ou des boulettes de viande et améliorer l'assaisonnement avec une pointe d'harissa.

DINDE ET RIZ AUX PETITS LEGUMES (8 MOIS)

- 1 petite escalope de dinde
- 1 poignée de petits pois
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1/2 oignon haché finement
- 1 tomate pelée
- 1/2 branche de céleri coupée finement
- 1 poignée de riz (préférez le riz rond pour les bébés)
- 1 feuille de laurier , 2 brins de persil ,
- 1 noix de beurre ou d'huile

Faire revenir l'escalope de dinde coupée en petits dés et l'oignon haché dans un peu d'huile. Mouiller et ajouter tous les légumes, le laurier et le persil. Quand la viande et les légumes sont cuits, incorporer le riz et laisser cuire jusqu'à ce qu'il ait absorbé le liquide. Servir.

RIZ-CAROTTE AU POULET (8 MOIS)

- 40 gr. de blanc de poulet
- 30 gr. de riz
- 1 grosse carotte râpée
- 250 ml d'eau
- 1 petit morceau de beurre
- 2 c. à soupe de jus d'orange

Faire dorer le poulet coupé en petits morceaux. Ajouter le riz et les carottes râpées et l'eau. Porter le tout à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes. Égoutter et poser le tout dans une assiette creuse. Mélanger avec le beurre et le jus d'orange. Servir

POULET A LA PROVENÇALE (8 MOIS)

- 30 gr de blanc de poulet
- 1 belle tomate
- 1 petit oignon
- du thym, du persil et du basilic
- 3 cuill. à soupe rases de semoule

Dans une petite cocotte, mettre la pulpe d'une tomate, le petit oignon râpé, le blanc de poulet, du sel, persil, thym et basilic séché. Couvrir le tout avec de l'eau. Fermer et faire cuire pendant 15 mn. Retirer le poulet ainsi qu'un peu de jus, les mixer ensemble puis les reverser dans la cocotte. Porter à ébullition puis ajouter la semoule en mélangeant. Laisser cuire pendant 3 minutes encore en mélangeant sans cesse. Veillez à ce que le mélange ne soit pas trop épais. Servir tiède.

CROQUETTES DE DINDE (A PARTIR DE 9 MOIS)

Mixer 30 g d'escalope de dinde avec 1/2 tranche de pain de mie trempée dans du lait 2ème âge. Former des petits rouleaux et les dorer à la poêle.

DINDE AUX MARRONS (A PARTIR DE 9 MOIS)

- 40 gr d'escalope de dinde
- 80 gr de marron naturel
- 80 gr de fromage blanc (40 % de m.g.)

- 1 noisette de beurre
- 1 petite pincée de sel

Faites cuire l'escalope de dinde (de préférence à la vapeur). Lavez les marrons. Coupez la viande en petit morceau et passez le tout au mixeur avec les marrons, le fromage blanc et le sel, jusqu'à obtention d'une crème bien onctueuse. Faites réchauffer celle-ci à feu doux avec le beurre. Une fois le tout chaud (mais pas trop), retirez du feu et servez.

CURRY BABY ET SON RIZ (A PARTIR DE 10 MOIS)

- 40 gr d'escalope de poulet (ou de blanc)
- 1 pomme sucrée
- 30 gr de riz
- 1 petite pincée de poudre de curry doux
- 1 cuil. à soupe de lait de coco
- 25 cl de lait 1/2 écrémé (pasteurisé)
- 1 cuil. à soupe de citron
- 1 noisette de beurre

Epluchez la pomme, épépinez-la, coupez-la en petits dés et arrosez de jus de citron (pour qu'elle ne noircisse pas). Coupez l'escalope de poulet en petits dés. Mettez les morceaux de poulet, de pomme dans une casserole contenant le lait. Ajoutez la poudre de curry doux et laissez cuire à feu doux pendant 20 mn environ. Ajoutez alors le lait de coco et la noisette de beurre, puis laissez cuire encore 10 mn. Pendant ce temps, vous ferez également cuire le riz, préalablement lavé, dans une casserole d'eau bouillante salée et ce pendant 20 mn (sauf si vous utilisez du riz en sachet à cuisson rapide). Disposez le riz dans une assiette et le curry baby à côté et servez.

POULET A LA PUREE D'AUBERGINES(12 mois)

1 poulet,
3 aubergines,
1 cuillère à soupe d'huile de tournesol,
1 pomme de terre,
cuillère à soupe de lait,
2 cuillère à soupe d'huile d'olive,
1 gousse d'ail finement hachée,
sel, poivre

Faire rôtir le poulet au four (thermostat = 7) pendant 1 heure. Laver les aubergines, piquer la peau et les faire cuire dans leur peau à la vapeur en autocuiseur 10 minutes (8 minutes au micro-ondes ou 45 minutes au four). Peler et laver la pomme de terre. La couper en cubes et la faire cuire 5 minutes en autocuiseur. Egoutter les aubergines et en extraire la chair avec une cuillère à café.

POULET AU CITRON ET PUREE DE CAROTTES(à partir de 18 mois)

2 sachets de Petite Purée aux carottes,
160 ml de lait demi-écrémé,
160 ml d'eau,
80 g d'escalope de poulet,
60 g de concombre,
2 lanières d'écorce de citron,
2 cuillères à café de miel d'acacia, 1 cuillère à café d'huile, sel
Eplucher, épépiner et couper le concombre en petits dés. Le faire cuire 5 minutes à l'eau bouillante. Couper l'escalope de poulet en petits cubes. Laver un citron non traité et prélever 2 lanières d'écorce avec le moins de blanc possible. Hacher l'écorce de citron. Faire dorer à la poêle l'escalope de poulet. Ajouter le miel, le concombre égoutté, le zeste de citron haché et une pincée de sel. Laisser frémir 5 minutes. Servir avec la Petite Purée aux carottes préparée comme indiquée sur l'emballage.

POULET AU CURRY ET COURGETTES A LA MENTHE(à partir de 18 mois)

2 sachets de Petite Purée aux courgettes,
160 ml de lait demi-écrémé,
160 ml d'eau,
80 g d'escalope de poulet,
1/4 de pomme, 1/3 de banane,
3 cuillères à café de yaourt,
1 cuillère à café d'huile,
2 feuilles de menthe, jus de citron, 1 pincée de curry doux, sel
Couper l'escalope de poulet de fines lanières. Couper la pomme épluchée et la banane en petits dés. Laver et ciseler la menthe. Faire dorer dans une petite poêle l'escalope de poulet. Saler, ajouter les fruits, quelques gouttes de citron, la pincée de curry et laisser frémir quelques minutes. Préparer la Petite Purée aux Courgettes comme indiqué au dos de l'emballage. Avant de servir, ajouter à l'escalope de poulet le yaourt et la menthe ciselée.

DINDE EN PAPILOTE(à partir de 18 mois)

60 g d'escalope de dinde,
60 g de gruyère,
50 g de petits pois surgelés,
1 cuillère à café de persil haché,
1/2 cuillère à café d'huile, sel
Mixer l'escalope de dinde pour la réduire en purée. Découper de minces copeaux de gruyère. Mélanger le hachis de dinde, les petits pois et le persil. Ajouter une pincée de sel. Préparer une feuille d'aluminium et huiler. Placer les copeaux de gruyère puis le mélange dinde et petits pois puis à nouveau le gruyère. Fermer la papillote et faire cuire 15 minutes au four (thermostat = 7)

TOAST AU CANETON(à partir de 20 mois)

Préparation : 15 minutes / cuisson : 10 minutes

1 filet de caneton sans peau,
1 tranche de pain de mie,
5 branches de persil,
4 champignons de Paris,
1 cuillère à café de crème fraîche,
1 cuillère à café de gruyère râpé,
20 g de beurre, sel
Faire cuire le filet de caneton à la vapeur 8 minutes sur le persil avec une pincée de sel. Nettoyer les champignons. Les mixer en ajoutant une cuillère à café de crème. Emincer le filet de caneton en très fines lamelles. Faire dorer la mie de pain au toaster et la placer dans un plat à four. Couvrir le pain avec les lamelles de caneton et les champignons à la crème. Saupoudrer de fromage râpé. Mettre quelques petits morceaux de beurre ci et là et placer sous le gril dans le four pour gratiner. Servir avec une crème de carottes.

COUSCOUS(à partir de 20 mois)

30 g de semoule à couscous,
40 g de carottes,
20 g de haricots verts,
30 g de courgette
20 g de navet,
30 g de céleri-rave,
30 g de fond d'artichaut,
20 g de bœuf haché,
20 g de poulet haché,
1 pincée de sel, 1 noisette de beurre, coriandre en poudre
Peler et laver les légumes. Couper en dés la courgette, le navet, le céleri-rave, la carotte et l'artichaut. Effiler les haricots verts en petits morceaux. Placer tous les légumes dans une casserole avec 1 litre d'eau. Saler et saupoudrer de coriandre. Cuire à feu doux pendant 1 heure. Ajouter les viandes hachées en

boulettes 15 minutes avant la fin de la cuisson. Chauffer un verre d'eau et verser le contenu sur le couscous avec la noisette de beurre. Remuer et laisser gonfler quelques minutes.

IDEES EN VRAC :

- poulet courgettes persil
- poulet aubergine PDT
- poulet carotte, PDT, navets, petits pois
- porc, artichauts, petits pois carottes
- foie de veau épinards PDT
- bœuf carottes, oignon
- jambon carottes petits pois
- agneau PDT

PUREES DE LEGUMES

Purée de verdure (4 mois)

- 6 feuilles de laitue
- une dizaine de feuilles de cresson
- jus de citron
- 5 g de beurre

Epluchez la pomme de terre, et faites-la cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante. Lavez soigneusement les feuilles de salade et de cresson (sous l'eau courante, ne laissez pas baigner les feuilles dans l'eau). Ajoutez les feuilles à la pomme de terre, et faites cuire pendant 10 minutes. Egouttez et passez au mixer en ajoutant le beurre et un peu de citron. Pour terminer le repas, un peu de yaourt et une compote de fruits.

PUREE POTIRON ET CAROTTES (4 mois)

potiron

carotte (moins que de potiron)

fromage blanc ou petit suisse nature

Eplucher et couper en morceaux le potiron et les carottes, les faire cuire (cuit-vapeur, cocotte minute ou casserole). Les légumes sont cuits lorsqu'ils sont tendre au couteau.

Les mixer très finement (surtout pour les premiers repas à la cuillère !) et ajouter du fromage blanc ou du petit suisse.

- Purée de carottes (à partir de 5 mois)

1 grosse pomme de terre

2 petites carottes

variante : persil et une noisette de beurre

Éplucher tous les légumes, les laver et les couper.

Mettre le tout dans une casserole jusqu'à ce que tout soit cuit. Enlever le persil et Mixer.

Ajouter la noisette de beurre et éventuellement un peu de lait

PUREE DE POTIRON AU FENOUIL (5 MOIS)

Coupez une tranche, environ le quart du potiron.

Enlevez la peau. Lavez le fenouil. Découpez des petits dés de fenouil et de potiron. Faites cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante 20 minutes le mélange jusqu'à ce que la chair du potiron soit souple. Mixez. Réservez environ 80 - 100g pour la purée du jour et conservez le reste dans votre réfrigérateur ou congélateur. Ajoutez une à deux cuillères d'huile d'olive biologique avant de servir. C'est prêt ! (pour lier, ajouter 1 PDT)

- Purée de courgettes (à partir de 5 mois)

1 courgette

1 grosse pomme de terre

Éplucher les légumes et les couper en morceaux. Mettre le tout dans une assiette creuse avec une pellicule

plastique percée et faire cuire 10 minutes au micro-ondes. Passer le tout au malaxeur et ajouter une goutte d'huile d'olive. Servir tiède.

Variante : sans PDT avec de la crème fraîche et du citron

Variante : sans PDT avec du fromage fondu et du curry

Purée des 3 "P" (a partir de 5 mois)

Nombre de part(s) : 1

1 pomme de terre

1 blanc de poireau

1 tranche de potiron

Faire dorer le potiron dans une peu de margarine.

Couvrir d'eau et ajouter la pomme de terre, ainsi que le poireau. Salez. Laisser cuire 20 minutes. Réduire en purée.

- Purée "spéciale" sucrée salée (à partir de 5 mois)

100 gr. de courgettes

60 gr. de bananes

Quelques gouttes de citron , petite pincée de sel

Couper les deux extrémités de la courgette et la laver soigneusement pour éliminer les petits poils. La couper en morceaux sans l'éplucher. Faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Ensuite, passer la courgette au mélangeur avec la banane jusqu'à l'obtention d'une purée onctueuse. Ajouter le sel et le citron. Mélanger et servir.

- Purée traditionnelle (à partir de 5 mois)

1/2 poireau

3 carottes

1/2 pomme de terre (petite)

Faire cuire 15 minutes les légumes lavés, épluchés et coupés. Mélanger sans le bouillon. Ajouter une noix de beurre et servir tiède.

- Purée de pomme de terre (à partir de 5 mois)

1 grosse pomme de terre

0,1 litre de lait

1 c. à thé d'huile d'olive

1 petite pincée de muscade

1 petite pincée de sel

Éplucher et couper la pomme de terre en cubes. Faire cuire 20 minutes. Faire tiédir le lait avec le sel. Mélanger ensuite le tout, hors du feu, à la pomme de terre préalablement écrasée. Ajouter ensuite l'huile et la muscade

- Purée fenouil pomme de terre (a partir de 6 mois)

1 grosse pomme de terre

1/4 fenouil

un peu de lait 2ème âge (ou de lait 1/2 écrémé)
1 pincée de sel
Faites cuire à la vapeur, ou au micro-ondes, la pomme de terre et le fenouil tranchés fin. Puis mixez le tout avec un peu de lait jusqu'à obtention d'une purée bien crémeuse. Servez.

Variante : ajouter un jaune d'œuf ou du poisson

Variante : ajouter du cumin et un peu d'oignon

Purée de haricots verts (à partir de 6 mois)

1 pomme de terre et 1 grosse poignée de haricots verts
variante : 1 jaune d'œuf dur, un peu de lait, un peu de beurre et du persil

Cuire à l'eau sans sel ou à la vapeur. Egoutter puis passer au mixer. (Rajouter un filet de lait 2ème âge)

Purée Cendrillon à la citrouille (à partir de 6 mois)

Faire cuire pendant 30 minutes 1 pomme de terre et 100g de courge coupée en petits dés. Recouvrir d'eau. Egoutter et mixer avec 10 cl de lait 2ème âge et un soupçon de noix de muscade

PUREE DE POTIRON A L'ŒUF MIMOSA (6 mois)

- 150 grammes de potiron
- 1 jaune d'œuf extra-frais
- 50 ml de lait

Eplucher le potiron, enlever toutes les graines, le laver puis le couper en morceaux. Disposer les morceaux de potiron dans 1 casserole contenant un peu d'eau. Laisser cuire 10 mn puis placer les morceaux avec le lait dans le mixer. Mixer jusqu'à obtenir une purée homogène. Faire cuire un œuf dur. Enlever la coquille et séparer le jaune du blanc. Ecraser le jaune à la fourchette et parsemer la crème de potiron avec le jaune d'œuf émietté

.- Purée provençale (à partir de 6 mois)

1 pomme de terre

1 carotte

1 tomate

Éplucher et laver la pomme de terre et la carotte. Pour la tomate, enlever la peau et les pépins. Cuire les légumes en morceaux pendant 15 minutes. Mélanger et ajouter 1 cuiller à soupe d'huile d'olive. Servir.

Purée d'endives

100 g d'[endive](#) - 80 g de [pomme de terre](#)

50 ml de lait 2e âge - 5 g de [beurre](#)

Épluchez l'endive et la pomme de terre.

Lavez-les. Coupez-les en morceaux de même taille afin d'obtenir une cuisson homogène.

Faites cuire les morceaux de pomme de terre 10 mn dans un peu d'eau frémissante non salée. Ajoutez l'endive émincée. Poursuivez la cuisson 10 mn.

Égouttez-les. Mixez-les avec le lait jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

Ajoutez une noisette de beurre au moment de servir.

Variante : remplacer le jambon par du fromage

Variante : remplacer l'endive par une poignée d'épinards

Crème de petits-pois

20 g de [laitue](#) - 100 ml de lait 2ème âge, 80 g de [petits-pois](#) extra-fins surgelés,

Laver soigneusement les feuilles de laitue. Cuire les petits-pois dans de l'eau bouillante non salée pendant 15 min. Ajouter les feuilles de laitue. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Égoutter les légumes et les placer dans le bol du robot-mixeur avec le lait.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.

Colcannon (*plat irlandais*) (A partir de 7 mois)

- 1 grosse pomme de terre
- 1 poireau
- 1 petit chou
- 1/2 oignon
- 1 noisette de beurre
- 1^{1/2} cuil. à soupe de crème fraîche

Lavez, épluchez et coupez en petits dés le poireau, la pomme de terre et l'oignon. Hachez grossièrement le chou. Déposez le tout dans une casserole, avec une petite quantité d'eau (les légumes doivent juste être recouverts) et portez le tout à ébullition jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez les alors et écrasez-les. Ajoutez le beurre et la crème fraîche, et mélangez.

Purée de chou-fleur

80 g de pomme de terre - 50 ml de lait 2ème âge 100 g de chou-fleur - 5 g de beurre

Éplucher la pomme de terre et le chou-fleur. Les laver sous l'eau courante.

Les placer dans le panier d'un auto-cuiseur.

Faire cuire en comptant 7 minutes à partir de la mise en pression. Les placer à la fin de la cuisson dans le bol d'un robot-mixeur avec le lait. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée homogène.

Ajouter enfin la noisette de beurre au moment de servir.

Purée de fenouil (A partir de 7 mois)

- 1 petite pomme de terre
- 100 gr de fenouil
- 1/2 carotte pas trop grosse
- 20 cl de lait 2^{ème} âge
- 1 jaune d'œuf (ou 20 gr de poisson blanc cuit et émietté)
- 1 noisette de beurre
- 1 petite pincée de cumin

Lavez, épluchez tous les légumes et coupez les en petits morceaux. Versez les dans une petite casserole contenant un fond d'eau. Ajoutez alors le cumin et le sel, et faites cuire à feu doux pendant 1/4 d'heure. Lorsque les légumes sont cuits, passez les au mixeur afin d'obtenir une petite purée. Ajoutez ensuite le jaune d'œuf (ou le poisson), le beurre, le lait 2^{ème} âge tiède. Mélangez bien le tout et servez.

Purée verte (à partir de 6 mois)

Faire cuire pendant 10 mi à la vapeur

1 pde terre et 1 grosse poignée de cresson ou d'épinards, puis mixer le tout

- Purée de lentilles (à partir de 8 mois)

30 gr. de lentilles

1 petite carotte

1/2 oignon

Une noisette de beurre, persil

10 ml de lait écrémé

Faire cuire les lentilles pendant une heure environ à l'eau bouillante, avec la carotte, l'oignon émincé, le persil et un peu de sel. Ensuite, réduire le tout en purée et battre avec le lait et le beurre. Servir avec 1/2 tranche de jambon et votre bébé se régalerà !

- Purée de carottes au miel (à partir de 8 mois)

2 carottes

1/2 c. à thé d'huile d'olive

1/2 c. à thé de jus de citron

1/2 c. à thé de miel

Éplucher les carottes et les couper en petits tronçons.

Les mettre dans une casserole en les couvrant d'eau froide. Ajouter le miel et l'huile et porter à ébullition.

Réduire ensuite le feu, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Passer le tout au mélangeur avec le jus de citron et servir.

GRATIN DE FENOUIL (8mois)

- 150 grammes de fenouil
- 100 ml de lait
- 1 cuillère à café de Maïzena
- 10 grammes de gruyère râpé

Eplucher soigneusement le bulbe de fenouil. Le laver, le couper et le placer dans la Cocotte-Minute. Faire cuire en comptant 7 mn à partir de la mise en pression.

Préparer pendant ce temps une sauce blanche : délayer à froid dans une casserole la Maïzena avec le lait. Faire épaisir à feu doux tout en remuant et ajouter le gruyère râpé. Couper le fenouil cuit en petits morceaux. Disposer les morceaux de fenouil et la sauce dans un plat allant au four et faire gratiner 15 mn (thermostat 7 soit 210°C).

Dès 8 mois : Purée aux deux légumes

Préparation : 10 minutes, Cuisson : 15 minutes

- 3 cuillerées à soupe de jardinière de maïs et de ratatouille en petits pots

- 1 cuillerée à café d'emmental râpé (10 g)

- 1 jaune d'œuf

- 1 cuillerée à café de crème fraîche

- 1 noisette de beurre

Dans un bol, mélangez la crème fraîche, le jaune d'œuf, l'emmental râpé. Divisez cette préparation en deux.

Incorporez dans l'une la jardinière et, dans l'autre, la ratatouille. Versez dans une assiette creuse les purées l'une à côté de l'autre sans les mélanger. Parsemez dessus le fromage. Faites cuire à four préchauffé th. 6 (180 °C) 15 minutes. Sortez l'assiette. Laissez tiédir.

Notre conseil

Vous pouvez conserver le reste des petits pots de légumes : vous vous en servirez le lendemain pour réaliser une autre recette.

- 60 grammes de carottes
- 15 grammes de pomme
- 1 petite pincée de sel
- 10 gouttes de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol

Laver et peler la carotte et la pomme. Les râper finement. Mélanger le tout et servir.

Caviar d'aubergine au petit suisse (9 mois)

Couper 1 aubergine en deux et la faire cuire au four ou à la vapeur. L'épucher et la mixer avec un petit suisse et le jus 1/2 citron.

Crème de ratatouille (à partir de 9 mois)

25 minutes à la vapeur, pelés et épépinés:

1 petit oignon blanc, 1/2 poivron, 50g d'aubergines, 1/2 courgette, 1 tomate

Mixer et ajouter 1 filet d'huile d'olive, le jus d'1/4 de citron et une pincée de sel

Mousse aux champignons (à partir de 9 mois)

A la vapeur: 2 pommes de terre, 50 g de champignons de Paris, 1/2 échalotte et le jus d'1/2 citron.

Mixer le tout avec 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Courgette à la catalane

Faire revenir 10 g d'oignon , 1/2 courgette et 1 tomate coupés en dés. Couvrir d'eau et ajouter 1/4 de poivron. Faire mijoter 20 minutes à feu doux. Verser 20 g de riz. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes.

Egoutter et mixer.

Purée de pois cassés (A partir de 9 mois)

- 1 grosse poignée de pois cassés
- 1 carotte
- 1 noisette de beurre

Mettez les pois cassés et la carotte dans une cocotte-minute, couvrez d'eau froide (pas plus d'un tiers de la hauteur). Fermez la cocotte et mettez-la sur feu vif. Lorsque la soupape chuchote, réduisez un peu le feu et laissez cuire 20 mn. Egouttez les pois en conservant leur eau de cuisson. Ecrasez-les avec un moulin à légumes et arrosez si nécessaire du jus de cuisson pour diluer un minimum (mais pas trop, ce n'est pas une soupe). Vous pouvez aussi alléger un peu cette purée avec un peu de fromage blanc à 40% m.g. Ajoutez ensuite le beurre et servez.

Petit suisse Poil de Carottes (à partir de 4 mois)

Mixez 1 carotte cuite à la vapeur avec 1 petit suisse ou petit blédiet 1 cuillère à café d'huile de tournesol

Purée pommes de terre -poireaux-carottes (à partir de 6 mois)

Faire cuire à la vapeur 1 pomme de terre, 1 blanc de poireau et 1 carottes et du persil. Mixer délayer ensuite avec du lait 2^{ème} age

SALADE DE CAROTTE A LA POMME (9 mois)

Aubergine farcie à la végétarienne (6 mois)

- 1 petite aubergine
- 2 tomates bien rouges
- 1/4 d'échalotte
- quelques brins d'estragon frais (ou surgelé)
- bouquet garni (thym, laurier)
- 1 petite pincée de sel

Préchauffez votre four à 210°C (thermostat 7). Après avoir lavé soigneusement et piquez l'aubergine à l'aide d'une fourchette, faites-la cuire dans le four pendant 20 mn environ. Pendant ce temps, plongez les tomates quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante, afin que la peau se détache toute seule. Dès lors pelez-les, et enlevez leur partie centrale. Ensuite coupez-les dans le sens de la largeur afin d'en ôter les pépins avec une cuillère à café. Coupez alors les tomates en petits dés. Hachez finement l'échalote et faites la très légèrement dorer à la poêle dans un tout petit peu d'huile. Ajoutez alors les tomates, le bouquet garni, le sel. Laissez cuire 10 mn environ. Lorsque l'aubergine est cuite, coupez-la dans le sens de la longueur, nappez-la de cette confiture de tomates et saupoudrez légèrement d'estragon. Servez.

CROQUETTES DE LENTILLES

- 1) FAIRE TREMPER +/- 400 gr de lentilles la veille.
 - 2) Après le rinçage et le trillage, faites les cuire 30' à la vapeur.
 - 3) Les verser ds un pot haut et étroit, y ajouter sel et poivre + 1 oeuf.
 - 4) Rouler les croquettes puis passez-les ds la chapelure.
 - 5) Faites-les frire à la poêle avec de l'huile d'olive.
- Vous pouvez les accompagner d'une sauce tomates par exemple.

Gratin de potiron (A partir de 9 mois)

- 100 gr de potiron
- 1/2 oignon doux
- 1 pomme de terre
- 10 g de parmesan
- 1 grosse pincée de gruyère râpé
- 1 pincée de sel
- 1 petite pincée de noix de muscade (facultatif)
- 1 noisette de beurre

Epluchez les légumes (potiron, oignon et pomme de terre), coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition puis laissez frémir pendant 20 minutes (vous pouvez aussi les faire cuire à la vapeur pendant 30 mn environ). Une fois les légumes cuits, égouttez-les et réduisez-les en purée. Mélangez avec le beurre, la noix de muscade et le parmesan. Placez le tout dans un petit plat à gratin, saupoudrez de gruyère râpé et faites dorer au four. Servez mais attention à la température !

Crème de crudités (A partir de 10 mois)

- 100 g de fromage blanc
- 1 petite carotte (environ 80 g)
- 4 radis roses (doux)
- 2 feuilles de salade (bien vertes)
- 1 branche de persil plat
- quelques gouttes de jus de citron

- 1 petite pincée de sel

Lavez bien la carottes, les radis, le persil et la salade. Epluchez la carotte et coupez-la en petits tronçons. Retirez la queue des radis. Passez le tout au mixeur (radis, carottes, salade et persil), puis mélangez avec le fromage blanc. Enfin, ajoutez quelques gouttes de citron et une petite pincée de sel.

Vous pouvez le servir accompagné d'une petite tranche de jambon, de poulet froid, ou (à partir d'un an seulement) d'un oeuf dur.

FLAN A LA COURGETTE(à partir de 10 mois)

- 150 grammes de courgette
- 1 noisette de beurre
- 1 petite pincée de sel
- Persil haché
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc

Nettoyer la courgette et éliminer les bouts arrondis. La peler puis la couper en rondelles. Cuire 10 mn à la vapeur. Laisser tiédir et mixer. Battre l'œuf en omelette, incorporer le fromage blanc et la purée de courgette. Saler légèrement. Mettre le tout dans un ramequin beurré. Cuire au bain-marie 20 mn au four (therm 7).

PETITES CRÊPES A LA TOMATE(10 mois)

- 1 brique de Soupe Mouliné de tomates
- 2 portions de fromage type Kiri
- 40 grammes de farine
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 œuf
- 2 cuillères à café d'huile
- Basilic
- Sel

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le sel, l'œuf, le lait et 150 ml de Soupe Mouliné de tomates. Mélanger la pâte et laisser reposer 1 heure. Ajouter l'huile juste avant de faire les crêpes. Faire cuire dans une poêle huilée des petites crêpes de 10 cm de diamètre et les garder au chaud. Tartiner les crêpes avec le fromage puis napper avec le restant de soupe. Parsemer avec le basilic. Servir les crêpes tièdes.

BOULETTES DE POIS CHICHES

- 1) Faire tremper 400gr de pois chiches la veille
- 2) Les cuire pdt +/- 1H à la vapeur.
- 3) Les verser ds un pot haut et étroit pour les mixer avec le sel, poivre et herbes aromatiques + 60 ml d'huile de sésame.
- 4) Les rouler ds 1 oeuf battu puis ds des graines de sésame.
- 5) Les laisser reposer 1 H au frigo.
- 6) Les passer qqs minutes ds la friture.

SALADE DE COURGETTES AUX FINES HERBES(à partir de 10 mois)

- 80 grammes de courgettes
- 1 cuillère à café de persil, de cerfeuil et de ciboulette hachés
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol
- 1 petite pincée de sel

- jus de citron

Laver la courgette en éliminant la queue et les bouts ronds. Râper finement. Dans une petite coupelle, mélanger avec la vinaigrette et servir aussitôt.

Fondant de poivrons (A partir de 12 mois)

- 100 gr de poivron rouge ou jaune
- 80 gr de fromage blanc
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

Avant de commencer, préchauffez votre four à 200°C. Prenez ensuite votre poivron que vous aurez lavé, essuyé, épépiné et pelé. Passez-le un peu à la poêle, la peau se décollera plus facilement. Mixez-le finement. Il est conseillé de le repasser après dans une passoire pour ôter tous les bouts de peau qui auraient eu le malheur de passer ! Ajoutez enfin l'oeuf, le fromage et le sel. Placez votre purée dans un (ou plusieurs) petit ramequin que vous déposerez dans un plat rempli à moitié d'eau. Cuire 20 minutes au bain-marie dans le four chaud (il doit l'être maintenant !), laissez un peu refroidir pour le servir tiède. Décorez à votre convenance. Bon appétit !

Purée poussin (A partir de 12 mois)

par Audrey B. (26)

- un reste de purée de pomme-de-terre
- 1 oeuf
- 60 gr de chair d'avocat bien mûr
- 3 ou 4 crevettes roses (selon leur taille)
- 1 petite cuillerée de parmesan

Prendre un reste de purée, ou en faire une avec une grosse pomme de terre un peu de lait, sel, beurre. Une fois la purée faite, incorporer un oeuf entier. Bien mélanger et faire cuire, soit à la poêle ou dans un ramequin en le plaçant au four. La cuisson est bonne lorsque le mélange est redevenu épais.

Aubergine au roquefort (A partir de 12 mois)

- 1 demi aubergine
- 1 grosse pomme de terre
- 30 gr de roquefort

Coupez en cube et faites cuire l'aubergine avec la peau (si possible à la vapeur) avec la pomme de terre épluchée et coupez en cube.

Au moment du mixage, rajoutez le morceau de roquefort.

Bon appétit à tous les petits !

CAROTTES ET NAVETS GLACES(à partir de 10 mois)

100 g de carottes,
80 g de navets jaunes,
1 noisette de beurre,
1 pincée de sucre,
1 pincée de sel,
persil haché

Laver et éplucher les légumes. Couper les carottes en dés et les navets en bâtonnets. Cuire les légumes à la vapeur pendant 25 minutes. Dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre. Ajouter le sel et le sucre,

puis les légumes . Laisser mijoter 4 minutes puis remuer. Saupoudrer de persil haché.

GRATIN DE BETTES(à partir de 10 mois)

150 g de bettes,
50 ml de lait,
1/2 œuf,
1 pincée de sel,
10 g de gruyère râpé,
8 gouttes de jus de citron

Laver les côtes de bettes et éliminer les parties dures. Les couper en petits morceaux puis les cuire dans l'eau bouillante salée et légèrement citronnée pendant 15 minutes. Egoutter. Battre l'œuf en omelette et verser le lait peu à peu. Dans un plat à four, déposer les bettes, puis verser la préparation. Saupoudrer de gruyère râpé. Mettre au four (thermostat 7 = 200°C) pendant 15 minutes.

TOMATE FOURREE AUX CAROTTES(à partir de 18 mois)

1 tomate,
1 œuf dur,
1 cuillère à soupe de carottes râpées,
1 cuillère à café d'huile d'olive, persil haché, jus de citron, sel

Ebouillanter la tomate et l'éplucher. Couper la base de la tomate pour qu'elle reste bien posée à plat. Evider la tomate avec une petite cuillère. Mettre la chair dans un bol et l'écraser à l'aide d'une fourchette. Ecraser l'œuf dur. Mélanger carottes, chair de tomate, œuf dur et persil. Ajouter jus de citron, sel et huile puis mélanger. Remplir la tomate évidée avec le mélange

COURGETTE FARCIE(à partir de 20 mois)

1 courgette,
30 g de viande hachée,
1 pincée de sel & pincée de paprika,
10 g de beurre
Laver et couper la courgette dans le sens de la longueur. Enlever la chair. Mélanger dans un bol la chair de courgette, la viande hachée, le sel et le paprika afin d'obtenir une farce régulière. Farcir la courgette. Poser la courgette dans un plat à four beurré. Cuire 50 minutes à four chaud (thermostat 7 - 220° C.).

EPINARDS A LA CREME(à partir de 20 mois)

180 g d'épinards,
2 cuillères à soupe de crème,
1 pincée de noix de muscade,
1 pincée de sel - jus de citron
Eplucher et laver les épinards. Les faire cuire à la vapeur 20 minutes. Hacher les épinards. Ajouter noix de muscade et quelques gouttes de jus de citron. Saler. Remettre à cuire en incorporant doucement la crème. Retirer du feu dès les premiers bouillons

BOUILLIES – CEREALES – RIZ...

Floraline & Semoule (en cas d'utilisation en potages et en desserts) :

- Verser en pluie dans le liquide bouillant
- Remuer jusqu'à obtention de la texture souhaitée (3 à 5 mn)

pour les purées légères de floraline :

250ml d'eau

3 cuillères à soupe de floraline

faire bouillir l'eau, y mettre les épices (curry, carvi, carmi, anis étoilé, ...), mettre la semoule en pluie, faire chauffer à feu doux jusqu'à obtenir une bouillie pas trop compacte.

Laisser refroidir (c'est bouillant ce truc!) et hop à table.

Je rajoutais un peu d'huile d'olive à la place du beurre

Semoule verte pour bébé

A partir de 6 mois, bébé va pouvoir se régaler avec une semoule de laitue et de courgette :

- Prenez 6 feuilles de laitue et une courgette que vous aurez découpée en petits morceaux. Mélangez le tout dans un mixeur avec un peu d'eau.
- Portez à ébullition et ajoutez deux cuillères à soupe de semoule. Laissez cuire à feu doux pendant quelques minutes. Salez et parsemez de fromage râpé...

Crème de riz (ou M'halbi) (A partir de 6 mois)

Prenez une tasse comme mesure

- 1 mesure de riz moulu fin ou concassé
- 1 mesure de lait
- 3/4 de mesure de sucre en poudre
- 7 mesures d'eau
- 1/2 mesure d'eau de fleur d'oranger

Mettre le tout (sauf fleur d'oranger) dans une cocotte en fonte (de préférence) et sur feu doux en remuant sans cesse.

Lorsque cela commence à bouillir, ajoutez la fleur d'oranger et laissez cuire encore, toujours en remuant. Quand la crème commence à épaissir, éteindre le feu et verser dans des ramequins (Vous pouvez décorer avec de la cannelle en poudre).

Mettre au frais.

POLENTA AU VELOUTE DE CAROTTES (6 mois)

Préparation : 15 mn / cuisson : 20 mn

- 125 grammes de polenta
- 3/4 de litre de lait
- 250 grammes de carottes cuites à l'eau

Faire bouillir le lait dans une casserole, verser en pluie la polenta. Faire cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement du mélange.

Pour le bébé : Verser 120 ml de jus de cuisson des carottes dans un bol mixer. Ajouter 30 grammes de polenta et 50 grammes de carottes cuites. Mixer et verser dans le biberon.

Pour le reste de la famille : saler, poivrer. Lier la polenta avec un œuf entier. La placer dans un plat allant au four, parsemer de gruyère, ajouter quelques noisettes de beurre et faire dorer au four. Servir avec le velouté de carottes.

[Dès 6 mois : Bouillie de semoule à la ratatouille](#)

Préparation : 10 minutes, Cuisson : 5 minutes

- 130 g de ratatouille en petit pot
- 2 cuillerées à soupe rases de semoule fine
- 100 ml de lait de suite

Chauffez le lait. Ajoutez la semoule. Portez à ébullition. Laissez gonfler 3 minutes environ à feu doux en remuant constamment. Retirez la casserole du feu, versez la bouillie dans une assiette creuse. Ajoutez la ratatouille préalablement

chauffée à feu doux. Mélangez bien. Servez aussitôt.

PUREE DE TAPIOCA (a partir de 6 mois)

25 cl de lait

4 ou 5 cuil. à soupe de semoule de Tapioca (type "Floraline" au rayon farines)

1 pincée de fromage râpé

1 pincée de sel, 1 noisette de beurre

Portez le lait à ébullition. Incorporez-y la semoule en pluie tout en fouettant énergiquement (sinon elle colle et fait des pâtes). Laissez cuire à feu doux pendant 4 ou 5 minutes sans cesser de fouetter.

Arrêtez le feu, ajoutez le sel, le beurre et le fromage. Laissez refroidir 2 minutes dans une assiette car c'est très chaud. Si vous trouvez que c'est trop pâteux, rajoutez 2 cuil. à soupe de lait froid et fouettez le tout.

Variante :

1) Ajouter un jaune d'oeuf en fin de cuisson.

2) Remplacer 10 cl de lait par 100 g de purée ou de jus de légumes (1/2 petit pot).

3) Remplacer le beurre par 1 "kiri" écrasé.

Une recette rapide et nourrissante qui habitue en douceur bébé aux petits morceaux (en général ils adorent).

POTAGE DE TAPIOCA A LA TOMATE

- 100 grammes de tomates
- 180 ml de lait
- 3 cuillères à café de tapioca

Laver la tomate puis la plonger quelques secondes dans de l'eau bouillante afin de lui enlever sa peau. La couper en deux. Retirer les pépins. Disposer la tomate au milieu d'une feuille de papier d'aluminium. Former une papillote et faire cuire 20 mn au four (thermostat 7 soit 210°C). Mixer la tomate avec le lait jusqu'à obtenir un liquide homogène. Verser le tout dans une casserole et verser en pluie le tapioca. Laisser cuire 10 mn à feu doux sans cesser de remuer avec 1 spatule. (La tomate peut être remplacée par d'autres légumes afin de varier les goûts : épinards, courgettes, haricots verts, poivron, etc).

Petite ratatouille et sa polenta (A partir de 8 mois)

- Petite Ratatouille :
 - 1 tomate
 - 1/4 de poivron vert
 - 1/2 courgette
 - 40 gr d'aubergine
 - 1/2 oignon
 - 1 cuil. à café d'huile d'olives
 - 3 ou 4 olives noires dénoyautées
 - 1 petite feuille de laurier et 1 branche de thym
- Polenta :
 - 200 ml de lait (1/2 écrémé)
 - 40 gr de polenta (semoule de maïs)
 - 1 noisette de beurre
 - 1 petite pincée de noix de muscade
 - 1 pincée de sel

Lavez et épluchez tous les légumes (sauf la courgette). Faites cuire l'aubergine, l'oignon et le poivron à la vapeur avec les herbes, pendant un bon quart d'heure. Ajoutez la tomate, la courgette et les olives, et prolongez la cuisson de 15 minutes encore.

Pendant ce temps, portez le lait à ébullition dans une petite casserole, avec le sel et la noix de muscade. Baissez le feu et jetez alors la polenta en pluie. Mélangez et laissez cuire pendant 5 mn, en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque la polenta se détache des parois de la casserole, arrêtez le feu, mélangez avec le beurre et versez le tout dans un petit moule de forme rigolote et laissez refroidir. La ratatouille est cuite, enlevez alors la peau de la tomate, la feuille de laurier et la branche de thym. Ecrasez le tout avec une fourchette et placez dans l'assiette de bébé. Démoulez la polenta à côté et servez.

GNOCCHIS DE SEMOULE AU COULIS DE CAROTTES (8mois)

- 1 brique de Soupe Velouté de carottes
- 15 grammes de semoule
- 250 ml de lait demi-écrémé

- 20 grammes de Comté
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de crème liquide légère
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 1 noisette de beurre, 1 pincée de muscade, Sel

Préchauffer le four thermostat 5 (180°). Faire bouillir le lait. Baisser le feu et verser la semoule en pluie. Laisser cuire doucement en remuant de temps en temps jusqu'à épaississement (5 mn). Ajouter une cuillère à soupe de crème légère, le fromage râpé, le jaune d'œuf battu et la pincée de muscade. Ajouter une pincée de sel et mélanger. Verser la préparation dans un plat à gratin beurré et faire cuire 20 mn au bain-marie dans le four. Sortir et laisser tiédir. Faire réchauffer à feu doux pendant ce temps le contenu de la brique de soupe velouté aux carottes mélangé à une cuillère à soupe de yaourt. Démouler la crème de semoule puis découper des petites formes de gnocchis avec une cuillère. Verser dans chaque assiette la soupe Velouté de Carottes puis disposer de façon artistique les gnocchis par dessus.

POTAGE DE RIZ AUX CAROTTES (9 mois)

- 100 grammes de carottes
- 1 gousse d'ail
- 20 grammes de riz
- 25 ml d'eau, 1 pincée de sel

Laver et éplucher les carottes. Les râper finement. Peler et piler la gousse d'ail. Faire suer l'eau de végétation des carottes dans une casserole à feu vif. Mouiller avec l'eau et porter à l'ébullition. Réduire et verser le riz en pluie. Ajouter une pincée de sel. Couvrir et laisser mijoter 40 mn.

Purée de nuages (a partir de 9 mois)

Nombre de part(s) : 1

30 gr de riz blanc

1 cuillère à soupe de crème fraîche

1 noisette de beurre

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 mn. Puis, égouttez-le et réduisez-le en purée en y incorporant la crème fraîche. Ajoutez ensuite une noisette de beurre et mélangez bien le tout. Servez en prenant garde de ne pas brûler la langue de bébé !

Semoule au lait (A partir de 9 mois)

Pour deux parts

- 500 ml d'eau
- 6 mesurettes de lait 2ème age
- 30 g de semoule fine
- 2 cuillerées a soupe de sucre
- 1/2 sachet de sucre vanillé

Faites bouillir la semoule dans 300 ml d'eau pendant 15 min., puis ajouter 200 ml d'eau, le lait en poudre, le sucre, le sucre vanillé en remuant et faites cuire 10 min. Servez à la bonne température.

Velouté de riz, brocolis et carottes (à partir de 9 mois)

A la vapeur: 100g de brocolis et 2 carottes.

A part, cuire 3 cuillères à soupe de riz. Mixer en incorporant un peu de lait 2ème âge.

Ajouter une petite noisette de beurre.

Galettes de flocon d'avoine

150 g de flocon d'avoine/ 2 cuil. à soupe de farine (complète, c'est meilleur)/ 1/4 de l de lait de soja/ 2 oeufs/ sel/ noix muscade/ Tabasco

Ajouter au choix selon ce qu'il y a au frigo

- au fromage : cagécou, brebis, en petits morceaux

- aux légumes : oignons, carottes rapées, fenouil ou poireau émincé,...

- aux herbes : coriandre hachées, ciboulette, basilic, persil ...

Mélanger les flocons d'avoine, la farine et le lait. Laisser gonfler 10 min. Ajouter, les oeufs battus à la fourchette, les épices et le reete. Faire des galettes que l'on fait cuire dans une poêle à feu doux 10 min de chaque côté.

COURONNE DE RIZ AU JAMBON(10 mois)

- 40 grammes de riz
- 25 grammes de jambon

- 1 petite pincée de sel , 1 pincée de noix muscade
- 1 cuillère à café de farine
- 50 ml de lait

Porter 1 litre d'eau légèrement salée à ébullition et cuire le riz pendant 20 mn. Délayer la farine avec du lait. Mettre dans une casserole, porter à ébullition sans cesser de remuer puis retirer du feu. Saupoudrer avec la noix de muscade. Egoutter le riz, puis le disposer en forme de couronne dans une assiette. Mettre le jambon haché au milieu de la couronne. Napper le riz avec la sauce blanche.

RIZ CANTONNAIS (à partir de 10 mois)

- 4 verres de riz à cuisson rapide
- 3 œufs
- 200 grammes de petits pois surgelés ou en boîte
- 300 grammes de jambon (ou crevettes roses décortiquées ou blanc de poulet haché)

Faire cuire le riz, l'égoutter. Battre les œufs, ajouter une cuillerée à soupe d'eau. Faire cuire l'omelette à la poêle.

Pour le bébé : Prélever 50 grammes de riz, ajouter 2 cuillères à café d'omelette coupée en petits morceaux et 2 cuillères à café de jambon haché.

POLENTA AU VELOUTE DE CAROTTES

- 125 grammes de polenta
- 3/4 de litre de lait
- 250 grammes de carottes cuites à l'eau
- 1 cuillère à café de crème fraîche

Faire bouillir le lait dans une casserole, verser en pluie la polenta. Faire cuire à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à épaississement du mélange.

Pour le bébé : Etaler la polenta dans un plat. Laisser tiédir. Mixer les carottes de façon à obtenir un velouté puis ajouter la crème fraîche. Verser le velouté de carottes dans une assiette et poser dessus des morceaux de polenta découpés.

Pour le reste de la famille : saler, poivrer. Lier la polenta avec un œuf entier. La placer dans un plat allant au four, parsemer de gruyère, ajouter quelques noisettes de beurre et faire dorer au four. Servir avec le velouté de carottes.

NOUILLES CARBONARA(à partir de 10 mois)

40 g de nouilles,

10 g de parmesan,

25 g de jambon,

50 ml de lait,

2 cuillères à café de farine,

noix de muscade, sel, poivre

Cuire les nouilles 8 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Délayer la farine avec le lait, ajouter une pincée de muscade et de poivre. Mettre sur le feu et cuire sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Retirer du feu et ajouter le jambon coupé en petites lamelles. Dans un plat à feu, verser les nouilles et napper avec la sauce. Saupoudrer de parmesan. Mettre quelques instants à four chaud.

Boulghour sucré-salé (A partir de 12 mois)

Proposé par Blandine (13).

- 50 g de boulghour fin (blé dur concassé)
- 1/4 oignon
- 1 carotte
- 1 petite pincée de curry doux
- 15 g de raisins secs
- 1 tout petit bouquet garni (thym, laurier)

Dans une petite casserole, faites dorer à feu doux l'oignon préalablement émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez alors la carotte coupée en fines rondelles, le curry doux, les raisins secs et un peu d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 10 à 15 mn sur feu doux. Profitez-en alors pour placer le boulghour dans une petite poêle, couvrez d'eau, ajoutez une petite pincée de sel et le bouquet garni, et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire. Lorsque l'ensemble est prêt, versez le contenu de la casserole sur le boulghour (en ayant pris soin d'ôter auparavant le thym et le laurier) et servez.

Cake aux olives (A partir de 12 mois)

- 200 g de farine
- 125 g de beurre
- 3 oeufs
- 1 petite poignée de gruyère râpé (ou une cuillère à soupe de parmesan)

- 100 g de petits lardons fumés
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 sachet de levure

Mélangez la farine, le beurre, le sel, ramolli jusqu'à obtenir un pâte uniforme. Ajoutez les oeufs entiers un à un. Ajoutez ensuite le gruyère (ou le parmesan), les lardons et les olives dénoyautées. Mélangez bien l'ensemble. Ajoutez alors la levure. Versez cette pâte dans un moule anti-adhésif (de 25 cm de long). Faites cuire à four chaud, thermostat 6 (180°C) pendant une heure environ. Lorsque le cake est bien doré et gonflé, vérifiez à l'aide d'un couteau sa cuisson (si le couteau ressort quasiment propre, c'est cuit !).

Gratin miracle (A partir de 12 mois)

Pour un repas en famille de 4 à 6 personnes

- 125 g de semoule de blé fine
- 1/2 litre de lait 1/2 écrémé
- 30 g de beurre
- 75 g de gruyère râpé
- 4 oeufs
- 1 petite boîte de miettes de thon
- 3 ou 4 tomates
- un peu de sel et de poivre (mieux vaut en rajouter dans votre assiette)

Faites chauffer le lait et le beurre jusqu'à ébullition, versez alors la semoule, laissez bouillir 1 mn puis ajoutez le gruyère, les oeufs un à un, le sel et le poivre. Etalez à la spatule dans un plat à gratin beurré. Disposez dessus le thon égoutté et les tomates coupées en rondelles fines. Saupoudrez de gruyère et mettre au four 15 à 20 mn thermostat 7 (220°C). Servez.

GRATIN DE PÂTES(à partir de 18 mois)

1 petit pot Menu Junior Petits-légumes,
bœuf,

pâtes, 100 g de nouilles,

1 carré frais type Gervais,

20 g de Comté, 50 ml de lait demi-écrémé,

1 noisette de margarine, origan

Préchauffer le four thermostat = 6 (200°). Faire cuire les nouilles puis les passer rapidement sous l'eau froide. Egoutter les pâtes. Ecraser dans un bol le carré frais type Gervais. Ajouter le lait et un quart de cuillère à café d'origan. Mélanger. Mettre les nouilles dans le fond d'un plat à gratin enduit de margarine. Ajouter le contenu du petit pot. Recouvrir avec le mélange fromage-lait et parsemer de Comté râpé. Faire gratiner au four 20 minutes.

COQUILLETTES AUX PETITS POIS FACON CHAMPIGNON(à partir de 20 mois)

40 g de coquillettes,

2 cuillères à soupe de petits pois surgelés,

1 œuf, 1/2 tomate,

10 g de beurre,

20 g de fromage râpé, s

ucré en poudre, persil haché, sel

Faire cuire l'œuf pendant 10 minutes dans l'eau salée pour obtenir un œuf dur. L'écailler sous l'eau froide. Faire cuire les petits pois dans un peu d'eau bouillante 15 minutes puis égoutter. Faire cuire les coquillettes 10 minutes dans l'eau bouillante salée puis les égoutter. Evider la demi-tomate. Mélanger les pâtes, le fromage, le beurre, la pulpe de tomate, les petits pois et le persil. Placer le tout dans l'assiette. Couper la base de l'œuf dur de façon à ce qu'il tienne debout au milieu des coquillettes. Coiffer le bout pointu de l'œuf dur avec la demi-tomate évidée de façon à sculpter un champignon décoratif.

BISCUITS AUX CAROTTES AVEC CEREALES POUR BEBES

Ingrédients :

1/3 tasse de beurre

1/2 tasse de sucre

1 œuf

1/2 tasse de carottes en purée

1 c. à thé d'essence de citron

1 tasse de farine tout usage

2 tasse de céréales pour bébé (enrichies de fer)

2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de soda à pâte

1/4 tasse de lait

Défaire le beurre en crème.

Ajouter le sucre, l'oeuf et bien battre. Ajouter la purée de carottes et l'essence de citron. Mesurer la farine, ajouter le soda et la poudre à pâte et les céréales pour bébé.

Faire la détrempe avec la farine et le lait.

Déposer par cuillère à soupe comble sur une tôle à biscuits graissée. Étendre pour obtenir une épaisseur de 1/2 pouce.

Faire cuire au four à 350° F pendant 15 minutes.

BISCUIT À LA FARINE D'AVOINE AVEC CÉRÉALES POUR BÉBÉS

Ingrédient :

1/3 tasse de beurre

1/2 tasse de cassonade

1 oeuf

4 c. à thé d'eau chaude

1/4 tasse de farine tout usage

1 1/2 tasse d'avoine

1 tasse de céréales enrichies de fer pour bébé

1/2 c. à thé de crème à tarte

1/2 c. à thé de sel

1/2 c. à thé de soda à pâte

1/2 c. à thé de vanille

Défaire le beurre en crème et lui ajouter en continuant de battre, la cassonade, l'oeuf et l'eau chaude.

Mélanger tous les ingrédients secs et les incorporer au premier mélange.

Déposer la pâte par cuillères (1 c. à soupe très comble) pour donner des biscuits d'environ 2 pouces de diamètre et 1/2 pouce d'épaisseur, sur une tôle de biscuit graissée.

Cuire au four à 350° F pendant 12 minutes

Donne: 12 biscuits (garder dans un contenant fermé pour que les biscuits restent tendres).

PAIN AUX BANANES AVEC CEREALES POUR BEBE

Ingrédient :

3/4 tasse de farine tout usage

1 1/2 tasse de céréales pour bébé enrichies de fer

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

2 c. à thé de poudre à pâte

1/2 c. à thé de sel

1/4 tasse de shortening ramolli

1/4 tasse de sucre granulé

1 oeuf

1 tasse de bananes mûres écrasées

1 tasse de céréales de son

1 c. à thé d'extrait de vanille

Mélanger ensemble la farine, les céréales pour bébé, la poudre, le bicarbonate et le sel; réserver.

Malaxer le shortening et le sucre, ajouter l'oeuf et bien battre.

Incorporer les bananes, les céréales et la vanille.

Ajouter le mélange à base de farine, en tournant juste pour combiner le tout.

Verser le mélange dans un moule à pain (9" X 5" X 3") bien graissé.

Faire cuire au four préalablement chauffé à 350° F environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents introduit en ressorte propre et sec.

Donne 18 tranches de 1/2" X 5" X 3"

DESSERTS

COMPOTE MAISON

- 2 pommes (golden)
- 1 banane
- 1 petit suisse nature
- 2 cuillères à café de miel
- 1 pincée de cannelle en poudre

Épluchez, lavez, coupez les fruits en morceaux. Faites cuire les morceaux de pommes 15mn.

Mixez les pommes avec la banane, versez la compote dans un bol, ajoutez les deux cuillères à café de miel, la pincée de cannelle, et le petit suisse nature.

Mélangez bien le tout et donnez à bébé. Vous pouvez conserver 2 jours cette compote au réfrigérateur.

CREME DE FRUITS

- un demi-yaourt nature,
- une demi-banane,
- un morceau de pomme,
- un gâteau sec... et un soupçon de miel.

Mixez le tout... Le goûter de bébé est prêt !

COMPOTE D'AUTOMNE

- 750 grammes de poires assez mûres
- 750 grammes de pommes acidulées
- Un coing
- 140 grammes de beurre
- 1 gousse de vanille
- 140 grammes de cassonade

Epluchez les fruits. Faites fondre 100 grammes de beurre, ajoutez la cassonade et la gousse de vanille fendue. Faites cuire à feu vif et caramélisez. Ajoutez le reste de beurre... votre compote est prête !

DES 4-5 MOIS : MIXE-FRAIS ABRICOT-CANNELLE

- 180 ml d'eau minérale
- 6 ou 7 mesures de lait deuxième âge
- 1 cuillerée à café de perles du Japon
- 2 abricots
- 1 pincée de cannelle

Versez l'eau minérale dans un biberon. Ajoutez le lait. Mélangez bien. Versez dans une casserole et faites tiédir sur feu doux. Ajoutez les perles du Japon et la cannelle. Laissez cuire 10 minutes environ sans cesser de remuer. Laissez refroidir. Lavez et essuyez les abricots. Retirez les noyaux. Coupez les abricots en morceaux. Faites cuire ceux-ci avec un peu d'eau dans une casserole à feu doux. Placez la purée d'abricots dans la cuve d'un mixeur. Ajoutez le lait froid. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Versez cette préparation dans une assiette. Délayez-la avec le lait froid. Servez aussitôt.

Nos conseils

Vous pouvez remplacer les perles du Japon par 1 mesure de céréales simples.

Vous pouvez aussi ajouter au mixé frais d'abricots quelques fruits rouges : fraises, framboises, mûres...

COMPOTE D'ABRICOT (5 MOIS)

3 ou 4 abricots bien mûrs

1 c. à soupe de sucre en poudre

Laver les abricots, les ouvrir et enlever le noyau. Saupoudrer de sucre en poudre et laisser macérer 10 minutes. Mettre le tout dans une casserole avec 1/2 verre d'eau. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Passer au malaxeur et servir tiède à bébé.

Variante : pas de sucre : un petit suisse mélangé

Variante : laisser caraméliser

COMPOTE DE POIRE A LA VANILLE (A PARTIR DE 6 MOIS)

Peler et couper 1 poire en lamelles en enlevant les parties dures et les pépins.
Les mettre dans une casserole avec 1 filet d'eau et une gousse de vanille fendue en deux.
Laisser cuire 10 minutes. Mixer après avoir enlevé la vanille. Servir tiède-

BANANE AU CITRON (A PARTIR DE 5 MOIS)

1 ou 2 bananes

Quelques gouttes de jus de citron

Plonger la ou les bananes dans l'eau bouillante. Faire cuire 5 minutes. Mélanger avec le jus de citron et servir à bébé

MOUSSE DE BANANE (A PARTIR DE 6 MOIS)

Mixer 1 banane avec 1 cuillère à soupe de crème fraîche ou 1 petit bledé.
Ajouter une cuillère à café de sucre en poudre (ou du sucre vanillé) et le jus d'1/4 de citron

BANANE AU MIEL (a partir de 6 mois)

Prépa : 3min

Pas de cuisson

1 banane – 1 cuillère à café de miel liquide
pelez la banane et écraser avec le miel liquide

BANANE AU FOUR (A PARTIR DE 7MOIS)

Prépa : 3min

Cuisson :10min

1 banane – 1 cuillère à gelée de framboises ou autres
Pelez la banane, couper la en lamelles.

Dans un plat allant au four , étaler la gelée de fruits. Pose dessus les lamelles de bananes et passez 10 min au four

BRIOCHE A LA CREME DE BANANE (2-3 ANS) – pour 4 personnes

Prépa :15 min

Pas de cuisson

4 brioches individuelle

3 bananes

le jus d'un demi citron

40g de sucre en poudre

40g de crème fraîche

1/ tasse de lait

Enlever les chapeaux des brioches et vider les de leur mies et mettre la mie à tremper dans le lait

Pelez les bananes ,mixer les avec le jus de citrons, la mie de brioches,le lait et le sucre en poudre et la crème fraîche

Remplissez les broches de la préparation et remettre les chapeaux

MOUSSE AUX CERISES (A PARTIR DE 6 MOIS)

Mixer 10 cerises dénoyautées avec 1 cuillère à soupe de petit suisse.

Ajouter une cuillère à café de sucre en poudre.

Mettre au réfrigérateur avant de servir.

COMPOTE DE CERISES AU FROMAGE BLANC (A PARTIR DE 5 MOIS)

- 1 grosse poignée de cerises rouges bien mûres
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 3 cuil. à soupe d'eau
- 60 gr de fromage blanc

Lavez les cerises, enlevez leur queues et noyaux. Mettez le tout dans une casserole avec le sucre et l'eau. Faites cuire à feu doux pendant environ 15 mn. Réduisez le tout en purée (ou compote), laissez refroidir un peu et servez, accompagné du fromage blanc pour adoucir le tout.

PETITS SUISSES AU FRUIT FRAIS (5 MOIS)

- 1 petit suisse
- 1 fruit de saison

Mixez le fruit et mélanger le avec le petit suisse. Servez.

MILK-SHAKE AUX FRUITS ROUGES (5 MOIS)

- 120 ml de lait deuxième âge
- 1/2 banane coupée en morceaux
- quelques fraises et framboises (éventuellement surgelées)
- 1 cuillère à café de sucre en poudre

Passez les fruits et le lait au mixeur jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Sucrez et servez.

MOUSSE DE POIRE-ANANAS (6 MOIS)

- 1 petite poire épluchée et coupée en morceaux
- quelques morceaux d'ananas
- 1/2 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de sucre en poudre

Passez la pomme, l'ananas et le citron au mixeur, sucrez, et servez.

MOUSSE DE FRAISE MENTHOLEE (6 MOIS)

- 100 gr de fraises (ou fraises des bois)
- 2 petits-suisse à 40 % m.g.
- 1 sachet de sucre vanillé
- le jus d'1/4 de citron
- quelques feuilles de menthe fraîche bien lavées

Seulement après avoir bien lavé les fraises, enlevez la queue et mixez-les avec les petits-suisse, le sucre vanillé, le jus de citron et les feuilles de menthe, jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Servez tout de suite dans un petit bol, bébé peut alors se régaler !

LAIT AU CAMEL (A PARTIR DE 4 MOIS)

- 20 cl de lait
- 10 gr de sucre

Faites chauffer le lait, réservez-le. Faites fondre le sucre sur feu doux avec un peu d'eau dans une casserole à fond épais. Laissez chauffer jusqu'à ce qu'il obtienne une couleur dorée foncée. A ce moment, éteignez le feu, versez le lait d'un seul coup et mélangez parfaitement les deux et servez dans son biberon à la bonne température.

LAIT CLAIR DE LUNE (A PARTIR DE 5 MOIS)

- Quelques fruits au choix (pêches, poires...)
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuillerée à café de miel
- 20 cl de lait

Réduisez en purée avec le sucre les fruits que vous avez choisis, après les avoir bien-sûr lavés, épluchés et dénoyautés. Faites-le au mixer, c'est plus sûr pour éviter les morceaux ! Répétez l'opération jusqu'à obtenir la contenance d'un verre. Ajoutez ensuite le jaune d'oeuf, le miel et le lait. Faites mousser le tout en mélangeant lentement. Prenez un grand verre que vous pouvez avoir refroidi au préalable, servez et dégustez. Vous verrez c'est délicieux !

LAIT DE POULE VANILLE (5 MOIS)

- 20 cl de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 sachet de sucre vanillé

Faire chauffer le lait sans le faire bouillir. Dans un bol, battez au fouet le jaune et le sucre vanillé jusqu'à ce que cela mousse. Délayez avec le lait, servez dans son biberon à la bonne température.

CREME AU CHOCOLAT (variante vanille)

Faire chauffer un grand verre de lait dans lequel vous versez en pluie 3 CS de céréales infantiles parfumées à la vanille. En fonction de l'âge du bébé, on ajoute du cacao (à partir de 8 mois minimum). Si on n'ajoute pas de cacao, on peut y jeter une gousse de vanille naturelle pour donner du goût. La préparation doit bouillir durant 2 mm environ, après quoi il faut la verser dans des ramequins. Laisser refroidir au frigo environ 2 h

CREME CAMEL

mélangez un caramel (2 cuillères à soupes rase de sucre et un peu d'eau) avec 1/4 l de lait et 2,5 cuillère de maïzena très bombée et faire cuire.

Laissez refroidir

COMPOTE DE POMMES BISCUITEE

- 4 pommes
- 3 petits beurres
- 2 cuillères de miel

Épluchez, lavez et coupez les pommes.

Faites les cuire dans une casserole d'eau 10 mn, mixez les avec les petits beurres.

Versez la compote dans un bol, ajoutez le miel, faire refroidir et donnez à bébé

PANADE DE FRUITS

Verser 1 pot de fruits dans 1 plat, saupoudrer d'1 biscuit émietté et trempé dans du lait passer au four 2/3 min

FRUITS AU BISCUIT (6 MOIS)

- 1 biscuit pour bébé
- 1 ou des fruits frais

Mettre le biscuit en morceaux à tremper dans le jus du ou des fruits pour qu'il ramolisse. Mixez le tout et servez.

IDEES EN VRAC : SORTEZ DES SENTIERS BATTUS!

- écrasez une prune, un kiwi, une pêche, une banane mûre...
- versez le jus d'une 1/2 petite orange, ou quelques gouttes de jus de citron, de pamplemousse, de raisin...
- ajoutez une cuillerée de fromage blanc ou de petit suisse

CREPES MAROCAINES (6 MOIS)

- 500 gr de fine semoule
- 1/2 litre de lait tiède
- 15 cl d'eau (ou l'équivalent d'un verre à thé)
- 3 jaunes d'oeufs
- 40 gr de levure boulangère

Préparation de la pâte : Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un récipient creux, jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et un peu liquide. Laisser la pâte reposer pendant une 1/2 heure.

La cuisson : A l'aide d'une petite louche "spéciale crêpe", versez la pâte dans une poêle non adhésive et non beurrée préalablement chauffée. Sur feu moyen laissez cuire la crêpe (qui doit être assez épaisse) d'un seul coté jusqu'à ce que la pâte forme des dizaines de trous (*c'est très important car c'est la particularité de ces crêpes*). Retirez-la alors du feu, placez -la dans une assiette, beurrez-la et répétez la même opération pour les crêpes suivantes. Vous pouvez les servir avec du sucre ou de la confiture, c'est un régal !

Pour les adultes, ou les bébés plus grands vous pouvez les accompagner d'un thé à la menthe (très sucré).

ENTREMET GLACE A LA BANANE (6 MOIS)

- 120 ml de lait 1/2 écrémé (ou de lait deuxième âge)
- 1/2 banane coupée en morceaux
- 1 cuill. à soupe de glace à la vanille
- 2 cuill. à café de miel
- *Facultatif : une minuscule pincée de cannelle ou de cacao en poudre*

Passez le tout au mixeur : lait, banane, glace et miel, jusqu'à obtention d'une crème onctueuse et homogène. Servez immédiatement dans un biberon dont la tétine est à large trou ou, pour les plus grands, dans un verre en saupoudrant éventuellement de cacao ou de cannelle.

MILK-SHAKE AUX FRUITS (7 MOIS)

- 120 ml de lait deuxième âge (ou lait 1/2 écrémé pasteurisé, à partir d'un an)
- 1/2 banane, ou 1 pêche (ou tout autre fruit mûr)
- 1/2 citron
- 2 cuil. à soupe de jus d'orange
- 1 pincée de sucre vanillé

Après avoir épluché et coupé le fruit en petits morceaux, arrosez-le légèrement de jus de citron, puis placez-le dans le mixeur. Ajoutez le lait, le sucre vanillé, le jus d'orange et mixez le tout jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse. Servez immédiatement dans un biberon dont la tétine est à large trou (ou directement au verre si bébé est déjà grand).

- BANANE AU CHOCOLAT (8 MOIS)

1 banane

5 carrés de chocolat noir ou au lait

Fendre la banane dans toute sa longueur puis glisser les carrés de chocolat à l'intérieur. Mettre au four pendant 1/4 d'heure, à température moyenne. Servir tiède, c'est encore meilleur!**Riz au lait-miel-amande (8 mois)**

Faites précuire le riz 20 minutes dans l'eau, puis ajoutez le au lait bouillant. Délayez le miel dans un peu d'eau chaude; lorsque le riz est cuit et a absorbé tout le lait, ajoutez le miel. Mélangez bien. Ajoutez la poudre d'amandes au riz et mélangez. Servez bien frais.

- Pomme-banane au four (8 mois)

1 pomme

1 banane

1/2 c. à soupe de sucre

1/2 citron

2 feuilles de menthe (facultatif)

Fabriquer 2 petites barquettes avec deux feuilles de papier d'aluminium. Éplucher les fruits, les couper en cubes. Arroser avec le jus de citron. Saupoudrer le tout avec le sucre et avec des morceaux de menthe. Enfermer le tout dans les barquettes et mettre au four à 220 degrés Celcius pendant environ 15 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

CREME DE BANANE (A PARTIR DE 8 MOIS)

- 1 banane
- 1 petit suisse
- 1/2 cuillère à café de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de jus de citron

Après avoir pelé la banane, écrasez à l'aide d'une fourchette. Mélangez bien au petit suisse, au sucre et au citron. Servez.

FRUITS AU FROMAGE COTTAGE (8 MOIS)

- 1/2 tasse de fromage cottage
- 1/2 tasse de fruits frais, crus ou cuits (fruits au choix)
- 4 à 6 cuil. à café de jus d'orange
- 2 cuil. à café de miel

Passer le tout au mélangeur et mettre à rafraîchir au réfrigérateur. Servez froid.

COTTAGE SUCRE/SALE (8 MOIS)

- 1/4 fromage cottage
- 1/4 poires pelées et coupées en morceaux
- 1 cuil. à café d'eau ou de jus de poire
- 3 cuil. à soupe de fromage cheddar râpé

Mettre le cottage, les poires, l'eau ou le jus dans un mixeur et réduire le tout en purée pendant 20 à 30 secondes. Garnir avec le fromage cheddar. Vous pouvez en donner environ 1/3 tasse.

SOUFFLE DE POMME DE TERRE SUCREE ET D'ABRICOTS (A PARTIR DE 8 MOIS)

- 4 beaux abricots bien mûrs (ou 5 abricots secs)
- Du nectar d'abricots
- 1/2 tasse de yogourt
- 1/2 pomme de terre sucrée, moyenne, cuite
- 1 cuil. à café de sucre en poudre

Faites tremper les abricots secs toute la nuit dans le nectar. Versez les abricots et le nectar dans le mélangeur, ajoutez le yogourt naturel et réduisez-le tout en purée. Ajoutez-y la moitié de la pomme de terre et le sucre. Mélanger bien jusqu'à obtenir la texture d'un pudding.

Vous pouvez utiliser plus de nectar d'abricots si vous désirez une texture plus liquide. Servez.

MILK SHAKE A LA BANANE (à partir de 9 mois)

Mixer 1 banane avec 120 ml de lait 2ème âge + 1/2 cuillère de sucre vanillé

Mixé frais poire orange (A partir de 4 mois)

Pocher une poire bien mûre puis la mixer avec un 1/2 orange pressée

Petit beignet de banane (A partir de 12 mois)

- 1 banane bien mûre
- 1 grosse cuillère à soupe bien bombée de farine
- un peu de lait
- 1 oeuf

Ecrasez la banane avec une fourchette, ajoutez-y l'œuf et la farine, puis mélangez énergiquement à l'aide d'un fouet. Ajoutez un peu de lait afin que la pâte fasse le ruban (comme une pâte à crêpes). Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude, déposez une cuillère à soupe de la préparation (plusieurs à intervalles réguliers si vous êtes pressés de manger). Enfin faites dorer de chaque côté, puis dégustez chaud ou tiède, sans vous brûler bien évidemment. Vous verrez, c'est fabuleux !

Crème au chocolat (A partir de 12 mois)

(pour 4 parts)

- 3 jaunes d'œufs
- 1/2 litre de lait
- 60 gr de chocolat noir

Cassez le chocolat en morceaux et faites fondre au bain-marie. Ajoutez le lait tiède et les jaunes préalablement battus, remuez le tout. Dans une casserole, faites cuire le tout en remuant sans cesse (sans laisser bouillir afin que la crème ne tourne pas), jusqu'à ce qu'elle épaississe. Laisser refroidir et servir frais.

Gâteau au vin blanc (A partir de 12 mois)

- 250 gr de farine
- 250 gr de sucre en poudre
- 4 d'œufs (jaunes et blancs séparés)
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre d'huile
- 1 sachet de levure chimique

Bien Mélangez la farine, le sucre, les jaunes d'œufs, le vin blanc, l'huile et la levure dans un saladier. Puis ajouter les 4 blancs d'œufs montés en neige. Mélangez délicatement le tout. Versez alors le tout dans un plat rond, et faites cuire à four chaud, pendant 1/2 heure à thermostat 3 (120°C), puis 1/2 heure à thermostat 4 (145°C). Sortez ensuite le gâteau du four et servez-le une fois refroidi.

Gâteau de Savoie à la noix de coco (À partir de 12 mois)

Pour 6 personnes :

- 170 gr de sucre
- 4 œufs
- 30 gr de noix de coco râpée
- 40 gr de farine
- 40 gr de fécule de pomme de terre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 5).

Séparez les blancs des jaunes et mélangez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la noix de coco, la farine et la fécule. Mélangez bien le tout. Battez les blancs en neige très ferme, puis incorporez les au mélange. Remuez ensuite jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Mettez la préparation dans un moule beurré et placez le au four. Laissez cuire 45mn (thermostat 4/5 - 180°C) et régalez-vous.

La galette des Rois (A partir de 12 mois)

- 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler
- 75 gr de beurre ramolli
- 125 gr de sucre en poudre
- 125 gr de poudre d'amandes
- 2 œufs
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuil. à café de lait
- 1 fève ou figurine (bien grosse pour que bébé ne puisse pas l'avalier)

Crème frangipane : Mélangez le beurre, le sucre, ajouter la poudre d'amandes et les œufs, jusqu'à obtention d'une crème épaisse et homogène. Beurrez le moule à tarte, déroulez-y une des pâtes feuilletées en la laissant dépasser hors du moule et en la piquant avec une fourchette. Etalez la crème frangipane dans le moule en prenant soin de bien cacher la fève à l'intérieur.

La galette : Découpez un disque du diamètre du moule dans la deuxième pâte feuilletée et recouvrir avec l'intérieur du moule comme un chapeau. Rabattre les bords sur le dessus afin que la galette soit bien refermée. Piquez le dessus de la galette à 2 ou 3 endroits avec un couteau. Faites de jolis dessins avec le reste de pâte. Mélangez le jaune d'œuf avec le lait et badigeonnez le tout sur la galette à l'aide d'un pinceau de cuisine. Placez la galette au four préchauffé, à thermostat 7 (220°C), pendant 20 minutes environ. Servez tiède.

N'oubliez pas de conserver une couronne !

Babka, gâteau polonais (A partir de 12 mois)

- 200 gr de beurre ramolli mais non fondu
- 15 gr de beurre
- 1 bol de sucre en poudre
- 4 œufs
- 2 bols de farine
- 1 paquet de levure en poudre
- 1 paquet de sucre vanillé
- 1 citron et son zeste râpé
- 1 petite boîte de lait concentré non sucré

Dans un grand plat, versez sucre, sucre vanillé et beurre mou et travaillez-les ensemble jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez ensuite un à un les œufs entiers. Prenez maintenant le premier bol de farine et mélangez-la progressivement au début de pâte. Versez alors le lait concentré afin que la pâte soit moins lourde. Après avoir mélangé la levure sèche avec le second bol de farine, vous commencerez à l'ajouter petit à petit au mélange. Une fois que la pâte est bien lisse, ajoutez le citron et le zeste. Choisissez un moule troué au centre (style savarin) et beurrez-le. Mettez-y la préparation. Placez le tout à four moyen (180°C environ) pendant 20 minutes puis à four doux, pour cuire en profondeur, 20 à 30 minutes. Pour savoir si votre babka est cuite, piquez un couteau. Si la lame ressort sèche, le gâteau est cuit ! Laissez refroidir. Vous pouvez saupoudrer de sucre glace tant qu'il est chaud.

Variante : partagez la pâte en deux, ajoutez du chocolat en poudre dans une des parts et versez les deux pâtes en couches successives. La babka ressortira marbrée à souhait !

Le gâteau au yaourt (A partir de 12 mois)

1 pot=l'équivalent du contenu du pot de yaourt utilisé

- 1 pot de yaourt
- 3 pots de farine
- 1 pot de sucre
- 1/2 pot d'huile
- 2 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel.

Vous mélangez le tout et vous le faites cuire 30 minutes au four, à 200°C (thermostat 7). Attention à ne pas le servir trop chaud, laissez-le refroidir un peu !

Vous pouvez aussi le décliner à votre guise, en ajoutant des fruits ou du chocolat à la pâte.

Pain d'épices (A partir de 12 mois)

- 200 g de miel liquide
- 100 g de sucre
- 1 verre de lait
- 250 g de farine
- 1/2 cuill. à café de mélange d'épices "spécial pain d'épices"
(10 g de cannelle, 5 g de gingembre, 15 g d'anis vert, 5 g de muscade, 5 g de clous de girofle)
- 1 petite pincée de cannelle en poudre
- 1 sachet de levure chimique

Les épices : Les quantités d'épices données ci-dessus sont plus importantes que nécessaires, cependant il est préférable de réaliser ce mélange dans sa totalité en les broyant dans un moulin à café. Vous prendrez la quantité nécessaire pour cette recette et garderez le reste dans un bocal hermétique pour les pains futurs.

Faites fondre à feu doux le miel et le sucre jusqu'à ce que l'ensemble soit bien liquide. Ajoutez alors le lait tiède puis la farine mélangée à la levure. Mélangez le tout afin d'obtenir une pâte uniforme et sans grumeaux. incorporez ensuite les épices (la cannelle y compris) et mélangez à nouveau. Répartissez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré. Faire cuire environ 50 mn à 150°C (therm. 4-5). Vous vérifierez la cuisson en plantant un couteau au centre du gâteau. S'il ressort sec, c'est cuit ! Laissez refroidir avant de servir.

Tartiné de beurre c'est un véritable régal !

Pain perdu à la cannelle (A partir de 12 mois)

- Quelques tranches dures de pain blanc ou de brioche
- 1 assiette à soupe de lait 1/2 écrémé
- 1 oeuf
- un peu de sucre en poudre

- un peu de poudre de cannelle

Faites tremper les tranches de pain ou de brioche dans le lait battu avec l'oeuf. Faites-les frire à la poêle des deux côtés. Puis, après avoir mélangé le sucre en poudre avec la cannelle, saupoudrez légèrement les tranches dorées. Servez en prenant garde à ce que bébé ne se brûle pas !

Pâte à crêpes (A partir de 12 mois)

Pour 15 à 20 crêpes environ

- 125 g de farine
- 3 oeufs
- 1/2 litre de lait
- 1 filet d'huile
- 1 pincée de sel

Mélanger la farine et les œufs et verser doucement le lait en tournant sans cesse pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter une pincée de sel ainsi que le filet d'huile. Laisser reposer au moins 1 heure. Pour la garniture, faites confiance à votre fantaisie et à celle de bébé.

Iles flottantes (A partir de 12 mois)

- 4 oeufs (les blancs séparés des jaunes)
- 1/2 litre de lait demi-écrémé
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le sucre vanillé, puis réservez-le. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la totalité du sucre jusqu'à ce que cela mousse légèrement et blanchisse. Ajoutez alors petit à petit le lait bouillant. Reversez le tout dans la casserole et faites épaissir à feu très doux, sans cesser de remuer avec votre cuillère en bois, et en évitant l'ébullition (sinon la crème tourne). Il faut que la crème nappe la cuillère. ôtez le tout du feu et laissez refroidir.

Dans une autre casserole (assez grande), portez de l'eau à frémir. Pendant ce temps, fouettez les blancs d'œufs avec le sel en neige très ferme. Déposez ensuite des boules de ces blancs en neige dans l'eau frémissante à l'aide d'une passoire. Attention juste quelques secondes, puis tournez-les pour qu'ils cuisent de l'autre côté (l'opération ne doit pas durer plus de 10 secondes en tout !). Egouttez-les bien grâce à la passoire, et réservez-les, puis renouvelez tant que vous avez des blancs en neige.

Juste avant de servir, quand la crème est bien froide, versez-la dans un plat creux, posez délicatement les blancs en neige par-dessus. Vous pouvez verser par-dessus du caramel liquide, c'est un régal !

Si votre crème à tournée : Versez-la dans une bouteille en verre et secouez avec énergie. Vous devriez pouvoir la récupérer.

Crème au chocolat (A partir de 12 mois)

(pour 4 parts)

- 3 jaunes d'œufs
- 1/2 litre de lait
- 60 gr de chocolat noir

Cassez le chocolat en morceaux et faites fondre au bain-marie. Ajoutez le lait tiède et les jaunes préalablement battus, remuez le tout. Dans une casserole, faites cuire le tout en remuant sans cesse (sans laisser bouillir afin que la crème ne tourne pas), jusqu'à ce qu'elle épaississe. Laisser refroidir et servir frais.

Panier de mandarines et de crème au chocolat blanc

- 4 mandarines
- 100 gr de chocolat blanc
- 60 gr de sucre en poudre
- 2 cuill. à soupe d'eau
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

Faites fondre le chocolat blanc sur feu très doux, dans une petite casserole à fond anti-adhésif, avec le sucre et l'eau et pendant 10 mn environ. Mettez de côté et laissez refroidir. Découpez la peau des mandarines de façon à obtenir un petit bol (comme si vous lui ôtiez son chapeau), et en prenant soin de ne pas abimer ses quartiers, vous la viderez entièrement sans jamais déchirer la peau. Fouettez légèrement la crème fraîche et incorporez-la avec les quartiers de mandarines (coupés en deux) dans le chocolat fondu. Enfin, transvasez délicatement cette crème onctueuse dans les petiers paniers que forment la peau des mandarines. Servez frais.

Tarte aux fraises avec sa sauce aux pommes (A partir de 12 mois)

Pour 4 personnes :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 15 g de Maïzena
- 25 g de sucre
- 25 cl de jus de pomme
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à café de zestes de citron
- 25 g de beurre en copeaux
- 600 g de fraises

Beurrez un moule, étalez-y la pâte et placez-la au four 12 à 14 minutes (à 210°C / therm. 6) jusqu'à ce que les côtés soient bien dorés. Puis laissez-la refroidir.

Pendant ce temps mélangez la Maïzena, le sucre et le jus de pomme dans une casserole, que vous porterez ensuite à ébullition en tournant de temps en temps. Laissez cuire, environ 1 minute. Hors du feu, ajoutez le jus de citron, les zestes, le beurre et mélangez bien. Laissez refroidir.

En attendant, équeutez les fraises et coupez-les en deux.

Une fois que le mélange est froid, versez-en 2 à 3 cuillerées à soupe sur la pâte. Disposez, ensuite, les fraises sur la préparation et versez le reste de sauce par-dessus. Placez au frais pendant 3 heures et servez avec un petit peu de crème chantilly... Un régal !

Le lait de banane

- 1 ou 2 bananes bien mures couper en morceau dans un bol à haut bord

- recouvrir largement de lait de riz ou soja (ma fille trouve ça va mieux avec le lait de riz).

- 2 CS de lait d'amande en poudre 5 ou poudre d'amande)

Mixer et c'est près tout mousseux et à consommer tout de suite dans un grand verre avec une paille (c'est aussi meilleurs avec la paille)

Au printemps variante avec des fraises (bouillie pour les allergiques mais bon ça a bon goût quand même), l'été avec des abricots bien murs.

Le vacherin (A partir de 12 mois) *A préparer la veille !*

- 4 gros oeufs
- 50 gr de sucre en poudre
- 250 gr de crème fraîche
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 grosses meringues

Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre, la crème fraîche et le sucre vanillé. Battre ensuite les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement à ce mélange. Incorporer alors les meringues préalablement cassées en morceaux (attention de ne pas les réduire en poudre !). Verser le tout dans un joli moule et laisser glacer au congélateur, ou dans le bac à glace du réfrigérateur, durant toute la nuit. Servir froid bien-sûr (il s'agit d'une glace !) avec ce que l'on veut : compote d'abricots, petits gâteaux secs, coulis de chocolat chaud...

La galette des Rois (A partir de 12 mois)

- 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler
- 75 gr de beurre ramolli
- 125 gr de sucre en poudre
- 125 gr de poudre d'amandes
- 2 oeufs
- 1 jaune d'oeuf
- 1 cuil. à café de lait
- 1 fève ou figurine (bien grosse pour que bébé ne puisse pas l'avaler)

Crème frangipane : Mélangez le beurre, le sucre, ajoutez la poudre d'amandes et les oeufs, jusqu'à obtention d'une crème épaisse et homogène. Beurrez le moule à tarte, déroulez-y une des pâtes feuilletées en la laissant dépasser hors du moule et en la piquant avec une fourchette. Étalez la crème frangipane dans le moule en prenant soin de bien cacher la fève à l'intérieur.

La galette : Découpez un disque du diamètre du moule dans la deuxième pâte feuilletée et recouvrez avec l'intérieur du moule comme un chapeau. Rabattez les bords sur le dessus afin que la galette soit bien refermée. Piquez le dessus de la galette à 2 ou 3 endroits avec un couteau. Faites de jolis dessins avec le reste de pâte. Mélangez le jaune d'oeuf avec le lait et badigeonnez le tout sur la galette à l'aide d'un pinceau de cuisine. Placez la galette au four préchauffé, à thermostat 7 (220°C), pendant 20 minutes environ. Servez tiède.

Flan à la vanille (A partir de 12 mois)

- 4 oeufs

- 1 boîte de lait concentré sucré
- 1 boîte de lait concentré non sucré
(garder la boîte vide comme doseur pour l'ingrédient suivant)
- lait demi-écrémé : l'équivalent de 1 boîte 1/2
- 5 cuillères à soupe de vanille liquide
- un peu de caramel dans le fond du moule

Mélangez le tout et faites cuire environ 30 mn à four très chaud. Laissez refroidir environ 5 heures dans le réfrigérateur (ou 2 dans le freezer) avant dégustation.

Voici un goûter délicieux, les enfants et adultes adorent (pour ces derniers vous pouvez ajouter éventuellement un peu de rhum).

Pomme surprise (A partir de 18 mois)

- 1 pomme
- 2 ou 3 pruneaux d'Agen (selon la taille de la pomme)
- 1 tranche de pain brioché
- 1 petite cuillère de sucre vanillé
- 1 petite noisette de beurre

Une heure avant de préparer votre dessert, faites tremper les pruneaux dans un petit bol d'eau chaude. Passé ce délai, épluchez la pomme (sans la couper), et creusez son cœur afin d'en enlever les pépins. Egouttez ensuite les pruneaux et glissez-les au milieu de la pomme après avoir ôté leur noyau bien évidemment. Posez votre pomme sur la tranche de brioche, elle-même posée dans un petit plat beurré adapté au four à micro-onde. Déposez la noisette de beurre comme un chapeau sur le dessus de la pomme, saupoudrez avec le sucre. Placez le tout dans le micro-onde et faites cuire à pendant 10 mn environ. Dégustez tiède.

GATEAU 4/4

- 1) Peser le poids de 6 oeufs
- 2) Ce même poids en farine
- 3) 125 ml d'huile de pépins de raisin (c'est ce qui remplace le beurre)
- 4) La moitié du poids des oeufs pour le sucre de canne.

Dans un plat, battez-y les oeufs durant 3 min avec le batteur pr obtenir une mousse légère.

Ajoutez aux oeufs, l'huile de pépins de raisin et mélangez. Ajoutez ensuite le sucre, mélangez.

Puis enfin rajoutez la farine au fur et à mesure tout en mélangeant.

Graissez un moule à l'huile de votre choix, et versez-y la pâte.

Et hop, enfournez dans un four préchauffé préalablement à 200°. La cuisson dure de 45' à 1 heure.

Variantes :

- 1) La pâte peut être mise dans des petits moules individuels (cela existe en papier dans différents formats) pour les collations à l'école.
 - 2) Avec cette même pâte, je fais des gaufres.
 - 3) Je mélange parfois 2 farines. 3/4 de farine normale + 1/4 de farine de châtaignes. C'est délicieux. On la trouve dans les magasins bios. Ms elle est assez chère.
 - 4) Dans la pâte, je rajoute parfois des fruits secs (abricots, dattes, figes...) coupés en très petits morceaux.
 - 5) J'ai même déjà mélanger à la pâte, le muesli maison (voir la recette plus haut). Dans ce cas, il doit cuire plus longtemps, car c'est plus "liquide" et la t° du four moins fort, si vs ne voulez pas que le dessus soit brûlé.
- Voilà une bonne base pour différents goûters et selon votre disponibilité.

YAOURTH MAISON AU LAIT DE SOJA

Prendre un petit pot de yaourt de soja ou du ferment lactique pour yaourt.

Ds un plat, mettez le yaourt de soja.

Versez peu à peu 1 litre de lait de soja, doucement en mélangeant bien.

Versez ds la yaourtière et il n'y a plus qu'à attendre...

MUFFINS AUX MYRTILLES

25 cl de lait de soja ou de coco

2 oeufs

300 g de farine bise

10 cl d'huile d'olive (ou autre)

200 gr de myrtille

1 pointe de vanille en poudre

1 pincée de sel

1 pincée de bicarbonate de soude

Mélangez tous les ingrédients, les myrtilles en dernier.

Verser dans des moules à Muffins.

Cuire 20/30 mn à four moyen (180).

Si vous n'avez pas de moule à muffins, utilisez un moule à manquer et découpez en rectangles.

BARRES ENERGETIQUES

Pour +/- 17 barres

- 480 gr de fruits secs (abricots, raisins secs, figues sèches, dattes dénoyautées...)

- 250 gr de noix, noisettes et amandes broyées.

- noix de coco râpée ou des graines de sésame mixées.

Hacher ensemble les fruits séchés de façon à obtenir une masse compacte.

Ajouter à cette pâte les oléagineux et bien malaxer le tout.

Façonner des cylindres et les rouler ds de la noix de coco rapée ou des graines de sésame broyées.

Variante : Vs pouvez également rouler les cylindres ds des flocons de céréales.

CAKE AUX ABRICOTS

- 125 gr de muesli

- 50 gr de sucre

- 75 gr d'abricots secs

- 30 cl de jus de pommes

- 125 gr de farine complète

- 2 càc de levure chimique

- 50 gr de noisettes hachées (calcium !)

1) Mettre ds une jatte le muesli, le sucre, les abricots, le jus de pommes. Laisser mariner 1 H.

2) Ajouter la farine, la levure, les noisettes (garder 1 càc de noisettes). Battre vigoureusement.

3) Verser ds 1 moule à cake huilé d'une capacité de 500g

4) Saupoudrer du reste des noisettes.

5) Cuire 55 à 60' au four à 180°

6) Démouler sur une grille

7) Couper en tranches pr servir.

GATEAU AUX FRUITS (rapide et économique)

- 2 Oeufs

- 1 tasse de sucre de canne ou de la rapadura

- 2 tasses de farine bise (?)

- 3 pommes ou poires, ou fruits de saison

- 1 pincée de cannelle

- 2 pincées de bicarbonate de soude

1) Battre les oeufs avec le sucre

2) Ajouter la farine

3) Verser la pâte ds un moule huilé

4) Disposer les fruits sur le dessus

5) Saupoudrer d'un peu de sucre ou de poudre d'amandes

6) Faire cuire 30 à 40' à four chaud (180°)

RECETTE DU CRAMIQUE

- 500 gr de farine

- 100 gr d'huile de pépin de raisin

- 3 jaunes d'œufs

- 1 sachet de levure (10 gr)

- 200 gr de raisins secs

- 100 gr de sucre de canne

- lait de riz

1) Mélanger 50 gr de farine et 100 gr d'huile de pépin de raisin + 1càc de sel + le sucre.

Mettre au frigo

2) Mélanger 3 jaunes d'œufs avec le lait + la levure. Le mélange doit faire +/- 250 cc.

3) mélanger le (2) avec la farine restante et laisser monter pendant 30'.

!!! Mettre un film plastique sur le plat pr éviter les courants d'air. Et laisser monter à t° ambiante.

4) Incorporer (1) + les 200gr de raisins secs.

Laisser à nouveau monter pdt 1 H.

5) Dorer la surface du cramique avec un jaune d'œuf après l'avoir mis dans un moule graissé et fariné et cuire pdt +/- 3/4 d'heure à 1 heure.

DOUCEUR AU REV'RIZ

Répartissez 4 c à c de Sirop de Riz et 4 c à c de Royal Muesli Kamut dans 4 petits moules à flan individuels. Fouettez ½ l de Rêv'Riz en le mélangeant à 1 pt sachet de poudre d'agar-agar puis faites-le bouillir et versez-le ds les moules. Laissez refroidir. Pour servir, retourner les moules sur une petite assiette et décorez de fruits de saison où d'un coulis de fruits rouges.

BISCUITS AU ROYAL MUESLI

125gr de Royal Muëсли Kamut, 80gr de farine de Kamut, 160gr de farine de froment 75%, qqes gouttes d'extrait de vanille, 250gr de Si'Doux au riz, 50gr de Bio Gomasio, 1 pomme, 1 c à c de grains d'anis, 125ml d'huile de sésame, 1 c à s de graines de sésame grillées.

Epluchez la pomme et coupez-la en pts morceaux. Mélangez tous les autres ingrédients sauf les graines de sésame. Versez dans de petits moules huilés et saupoudrez des graines de sésame.

25min à 160°

GATEAU AU CHOCOLAT (sans lait ni œufs)

3 tasses de farine

2 tasse de sucre

6 c à soupe de cacao en poudre

1 c à café de sel

2 c à café de levure

10 c à soupe d'huile

2 c à soupe de vinaigre

1 sachet de sucre vanillé

2 tasses d'eau chaude

Pour la tasse choisir une grosse tasse à café, mais pas un mug.

On mélange tout dans l'ordre, et on cuit à 180° pendant 25 mn.

Il y en a au moins pour 2 gâteaux, on peut mettre le 2eme au congélateur pour plus tard.

Œufs au lait

1/4 de litre de lait de soja – 1/4 de litre de lait de coco

2 œufs

75 gr de sucre Parfum (j'ai mis quelques gouttes de vanille)

Faire bouillir le lait sucré et parfumé. Battre les œufs entiers ; les mélanger avec le lait en tournant avec une cuillère.

Verser dans un plat et faire cuire 45 minutes au four doux (150°C)

Pancakes

pour 4 personnes

525 gr de farine

1 c à c de sel

2 c à c de bicarbonate de soude

2 c à s de sucre poudre

5 œufs

50cl de lait (j'ai fait un mélange de riz et de coco)

60 gr d'huile de pépins de raisins

3 c à s de germes de blé

Mélanger la farine le sel, le bicarbonate et le sucre.

Ajouter les œufs, le lait, l'huile puis les germes de blé.

Laisser reposer la pâte 24h au réfrigérateur.

Au petit déjeuner faites des crêpes un peu plus petites que les crêpes bretonnes.

Servir avec du sirop d'érable ou du miel.

Semoule aux poires(7-9mois)

Prépa : 5min

Cuisson : 25mn

1 dose : 20g de semoule

0,25 de lait

½ cuillère à café de sucre en poudre

½ poire bien mûre

Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le sucre. A ébullition verser la semoule dedans et faites cuire à feux doux couvert pendant 20 min. Puis après avoir laver, éplucher et écraser la poire ajouter la à la semoule puis faite cuite encore 5minutes.Servir tiède ou froid

Pamplemousses au miel (2 – 3 ans pour 4 personnes)

2 pamplemousses

4cuilleres à café de miel

un peu de muscade

Couper pamplemousse en deux déposer dessus 1 cuillère de miel, saupoudrer de muscade(pour adultes seulement la muscade) et faites cuire 5 min au four th 210